

Volume (4.2)

E - MAGAZINE

2024



Zifam Pinnacle Pty Ltd

CONTENTS

► **Intermittent Fasting အကြောင်း သိကောင်းစရာ** 01
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဇော်လင်းအောင်

“ Intermittent Fasting သည် မစားဘဲ Fast လုပ်နေသောအချိန်နှင့် အစားသုံးသောအချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်စားသုံးသော Eating Plan တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် “What to eat” ထက် “When to eat” ကို ပိုမို အာရုံစိုက် သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည် ”

► **ကလေးများ နှင့် G6PD ချို့တဲ့ခြင်း** 05
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစောဝင်း

“ G6PD ချို့တဲ့သော ကလေးတွေက မွေးကင်းစ ဆိုရင် အသားဝါတာ တော်တော် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်တတ်တယ် ”

► **သန်ကောင်ရောဂါ (Worm Infestation)** 17
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

“ သန်လုံးကောင် နှင့် သန်ပြားကောင်တွင် သန်လုံးကောင်သည် အဖြစ်များပါသည် ”

► **မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ ကာကွယ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ** 23

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်

“ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောရမှာ ကြောက်ရွံ့နေတယ်၊ မပြောချင်ဘူး၊ ပြောရင် မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့နေမယ်ဆိုရင် ကာကွယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး ”

► **အကောင်းမြင်စိတ်ထား (Positive Attitude)** 32
Dr. Tin Ma Ma Soe (HR Consultant cum Soft-skill Trainer)

“ အခက်အခဲတွေရင် ငါ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ ခွန်အားတွေနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရရှိလာမှာဖြစ်တယ် ”

► **အရက် နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးမှုများ (Alcohol and Mental Health)** 42

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတင်ဦး (စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

ဒေါက်တာစိုးမင်း (စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

“ အရက်ဟာ ပထမဆုံး တစ်စက်ကနေစပြီးတော့ နောက်ဆုံးတစ်စက် ကျန်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်လာပြီဆိုရင်လည်း အန္တရာယ် လုံးဝ မဖြစ်တဲ့ အရက်သောက်နည်း ဆိုတာ မရှိပါဘူး ”

Intermittent Fasting အကြောင်း သိကောင်းစရာ



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဇော်လင်းအောင်

Intermittent Fasting သည် ယခုမှ အသစ် ပေါ်ပေါက်လာသော Concept တစ်ခု မဟုတ်ဘဲ ကမ္ဘာဦး အစ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ရှိနှင့်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျောက်ခေတ်ကာလက လူသားတို့သည် အမဲလိုက် ပြီးသားကောင်ရရှိချိန်တွင် အစာစားသုံးပြီး သားကောင် မရရှိချိန်တွင် ကာလကြာရှည် Fasting လုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် မူလုလင်များသည် TV games ဆော့ကစားခြင်း၊ Social Media များ အသုံးပြုခြင်း အစ ရှိသည့် အချိန်များတွင် Fast Foods များကို အဆက်မပြတ် စားသုံးရင်း အလွန်ရောဂါများ၊ သွေးတိုးဆီးချိုရောဂါများ အဖြစ်များလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

တကယ်တမ်းဆိုလျှင် Intermittent Fasting သည် မစားဘဲ Fast လုပ်နေသော အချိန်နှင့် အစာစားသုံးသော အချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ် စားသုံးသော Eating Plan တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် “What to eat” ထက် “When to eat” ကို ပိုမို အာရုံစိုက် သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူခန္ဓာကိုယ်သည် Carbohydrates ဟုခေါ်သည့် ကစီဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များကို စားသုံးပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အင်အတွက် အသုံးပြုပြီး ပိုလှုံသော Glucose များကို Glycogen အဖြစ် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ သိုလှောင်ရင်း Glycogen stores များပြည့်သွားသောအခါ ပိုလှုံသော Glucose များသည် အဆီ (Fat) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားကြပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်ကို ဆေးပညာအရ Lipogenesis ဟုခေါ်ဝေါ်ပါသည်။

“ Intermittent Fasting သည် မစားဘဲ Fast လုပ်နေသော အချိန်နှင့် အစာ စားသုံးသော အချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ် စားသုံးသော Eating Plan တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် What to eat ထက် When to eat ကို ပိုမို အာရုံစိုက် သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည် ”

ထိုသို့ အဆီစုဝေးခြင်းမဖြစ်အောင် အစာမစားသောအချိန် (Fast) များများထားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော စွမ်းအင်ရရှိရန် သိုမှီးထားသော Glycogen နှင့် Fat များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ရာ Intermittent fasting လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ရော ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီများပါ လျော့ကျသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ဖြစ်စဉ်တွင် အဓိကပါဝင်သော Hormones များမှာ Insulin (storage hormone) ကျဆင်းသွားခြင်းနှင့် Glucagon (Storage Burning Hormone) များပြားလာခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။



ထို့အပြင် Fasting ပြုလုပ်သောအခါ အခြား Fat Burning Hormone ဖြစ်သည့် Human Growth Hormone နှင့် အစာစားချင်စိတ်ကိုလျော့နည်းစေသော Leptin hormone များသည်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း လူကို ဆာလောင်စေသော Ghrelin hormone သည်လည်း Prolonged Fasting ပြုလုပ်နေသူများတွင် လျော့ကျသွားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

Intermittent Fasting စတင်ပြုလုပ်ပြီး (၄) နာရီမှ (၈) နာရီအတွင်းတွင် ပထမဆုံးပြောင်းလဲသွားသည့် ဖြစ်စဉ်များမှာ Blood glucose level ကျဆင်းလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် Insulin hormone လျော့နည်းသွားပြီး Growth hormone များလာပါသည်။ Growth hormone သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် Cell repair ပြုလုပ်ခြင်း၊ Detoxify ပြုလုပ်ခြင်း၊ Muscles & Bone strengthening တို့ကို ဖြစ်စေခြင်း၊ Fat burning ဖြစ်စေခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ယင်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို “Autophagy” ဟုခေါ်ပါသည်။

Autophagy သည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ကောင်းမွန်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် Intermittent Fasting ကာလ (၁၄) နာရီခန့် ကြာလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော စွမ်းအင်အတွက် Fat burning process စတင်ဖြစ်ပွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် Intermittent Fasting ပြုလုပ်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီများ လျော့နည်းသွားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းကို “Metabolic switching” ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

သို့သော် တန်ဆေးလွန်ဘေးဟူသောစကားအတိုင်း Fasting period ကို ရက်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက Autophagy process သည် ဆက်လက်မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ရေရှည် ကျင့်သုံးဖို့လည်း ခက်ခဲပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်အကျွံ Fasting မပြုလုပ်ဘဲ သင့်တင့်သော ကာလ (ဥပမာ - ၁၆ နာရီ Fasting ပြုလုပ်ခြင်း) သာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ထိုသို့ Intermittent Fasting ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ သွေးချိုရောဂါ ပိုမို ထိန်းနိုင်လာခြင်း၊ ဦးနှောက်ထိုင်းမှိုင်းမှု (Brain fog) လျော့နည်းခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ သတိမေ့ရောဂါ (Alzheimer’s disease)၊ Parkinson’s disease၊ ကင်ဆာရောဂါ အစရှိသည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

“ Intermittent Fasting ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ သွေးချိုရောဂါ ပိုမို ထိန်းနိုင်လာခြင်း၊ ဦးနှောက် ထိုင်းမှိုင်းမှု (Brain fog) လျော့နည်းခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ သတိမေ့ရောဂါ (Alzheimer’s disease)၊ Parkinson’s disease ၊ ကင်ဆာရောဂါ အစရှိသည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည် ”

ကောင်းကျိုးများစွာရှိသော်လည်း Intermittent Fasting ကို တစ်ချို့သောလူများအနေဖြင့် မကျင့်သုံးသင့်ပါ။ Intermittent Fasting မပြုလုပ်သင့်သောသူများမှာ အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊ Insulin ထိုးနေရသော ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ Eating disorder ရှိသူများဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လူနာများတွင် Intermittent Fasting ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးတွင်း အချို့ဓာတ် (Blood glucose level) အလွန်အမင်းကျဆင်းသွားနိုင်ပါသည်။



“ ကောင်းကျိုးများစွာရှိသော်လည်း Intermittent Fasting ကို တစ်ချို့သော လူများအနေဖြင့် မကျင့်သုံးသင့်ပါ။ Intermittent Fasting မပြုလုပ်သင့်သောသူများမှာ အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ Insulin ထိုးနေရသော ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ Eating disorder ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည် ”

Fast လုပ်ထားသော အချိန်တွင် ရေနှင့် Zero calorie beverages (e.g., Black coffee) တို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပြီး Fed Period တွင်လည်း လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များပါဝင်သည့် Mediterranean diet ကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ - အစေ့အဆံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ထောပတ်သီး၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုးကို စားသုံးရန် သင့်တော်ပါသည်။ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအသောက်များမှာ အာလူးကြော်၊ ဟမ်ဘာဂါ ကဲ့သို့သော High calorie junk food များ၊ အငန်လွန်ကဲသောအစားအသောက်များ (Salty diet) ၊ Animal fatများဖြစ်ပါသည်။

Intermittent Fasting ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ -

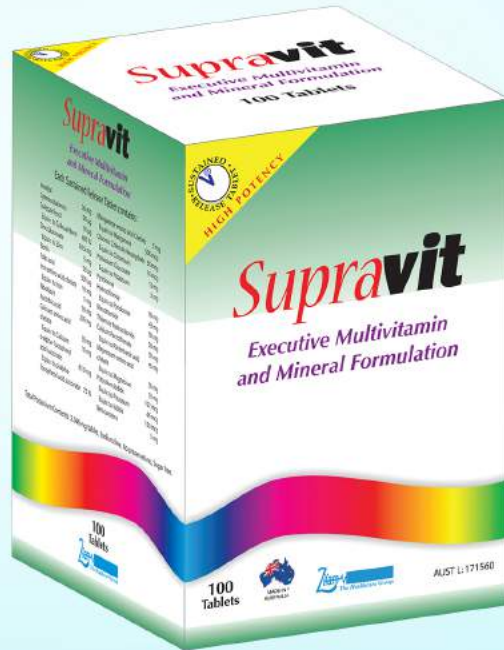
- (၁) Time restricted fasting (Daily intermittent fasting) - 16 hour fast followed by 8 hour eating period
- (၂) Alternate fasting (Fast for alternating 24 hour periods)
- (၃) Weekly intermittent fasting (One 24 hour fast each week) တို့ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် ပြောရလျှင် Intermittent Fasting သည် လိုက်နာရန် မခက်ခဲသည့်အပြင် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ သဘာဝတရားနှင့် နီးစပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာစေခြင်း၊ အကုန်အကျနည်းခြင်းအစရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသဖြင့် လိုက်နာသင့်သော အလေ့အထ တစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။





နေ့စဉ်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ Supravit နဲ့ အားဖြည့်ပါ....



- ▶ Supravit အားဆေးဟာ Australia နိုင်ငံ TGA အသိအမှတ်ပြုအဆင့်မြင့် အားဆေးဖြစ်ပြီး ဝီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ် (၂၁) မျိုး ပေါင်းစပ် ပါဝင်ပါသည်။
- ▶ အခြားအားဆေးများ နှင့် မတူဘဲ Sustained release technology (၂၄) နာရီ အာနိသင် ရှိစေသော နည်းပညာများ နှင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ကြောင့် တစ်နေ့လုံး အားအင်ပြည့်ဖြိုး စွန့်အားရှိစေပါသည်။
- ▶ Supravit အားဆေးကို အသက် (၁၂) နှစ် အထက်မှစပြီး တစ်နေ့ (၁) လုံး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- ▶ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများ၊ နာလန်ထစ လူနာများ၊ ဆီးချို နှင့် သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များ၊ အလုပ်ကြောင့် ပင်ပန်း နွမ်းနယ် လွယ်သူများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

Supravit
21 Vitamins and Minerals



ကလေးများ နှင့် G6PD ချို့တဲ့ခြင်း



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစောဝင်း

G6PD ဆိုတာအင်ဇိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးနီဥလေးတွေမှာ ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သွေးနီဥလေးတွေက လူကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် တော့ ငါးသန်းခန့်ရှိပြီး ကလေးမှာဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ နည်းပါတယ်။ သွေးနီဥလေးတွေထဲမှာ ဒီ G6PD အင်ဇိုင်းက သဘာဝအဖြစ်ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ G6PD အင်ဇိုင်းက သွေးနီဥတွေနဲ့ ဓါတ်တိုးပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ ပေါက်ကွဲတာကို သဘာဝအားဖြင့် ကာကွယ် ပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအင်ဇိုင်းက မွေးရာပါ ချို့တဲ့လိုရှိရင် သွေးနီဥတွေက သဘာဝအတိုင်း ကာကွယ်မှုက မရတော့ဘူး။ ဓါတ်တိုးပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမှာတော့ သွေးနီဥလေးတွေ ပေါက်ကွဲသွားတာကြောင့် နေကောင်းနေတဲ့ ကလေးက ရုတ်တရက် ဖြူဖျော့သွားတယ်။ သွေးအားနည်းသွားတယ်။ နာရီပိုင်းအတွင်းမှာ တော်တော်ဖြူဖျော့သွားပြီး ကလေးဖြစ်စေ လူကြီးဖြစ်စေ မလှုပ်ရှားတော့ဘူး။ ဆီးသွားတဲ့အခါမှာ မည်းမည်းတွေ သွားပါတယ်။

G6PD ချို့တဲ့ခြင်းက မြန်မာပြည်ကတော့ တော်တော်လေးအဖြစ်များတဲ့ နိုင်ငံလို့ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူဦးရေရဲ့ (၅)ရာခိုင်နှုန်းကနေ (၈) ရာခိုင်နှုန်းလောက်ထိရှိပါတယ်။

“ G6PD ချို့တဲ့ ကလေးတွေက ဓါတ်တိုးပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆာလ်ဖာပါတဲ့ ဆေးတွေ၊ ငှက်ဖျားဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အစားတွေထဲမှာဆိုရင် တောင်ကြီးပဲလှော်၊ ပဲကျားစတာတွေကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ် ”

G6PD ချို့တဲ့ကလေးတွေက ဓါတ်တိုးပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆာလ်ဖာပါတဲ့ ဆေးတွေ၊ ငှက်ဖျားဆေး၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ အစားတွေထဲမှာဆိုရင် တောင်ကြီးပဲလှော်၊ ပဲကျားစတာတွေကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပရုပ်လုံးကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပေမယ့် အများကြီးမတွေ့ရဘူး။ အဖြစ်နည်းပါတယ်။

အချို့ဘာဆေးမှ မသောက်လည်းဘဲ သွေးနီဥ တွေပေါက်ကွဲတာ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ် သွားရင် ကောင်းနေတဲ့ ကလေးက ရုတ်တရက် သွေးအား နည်းတယ်ပေါ့။

မွေးရာပါသွေးအားနည်းတာဆိုရင် မောတာ ရင်တုန်တာ သိပ်မပြောဘူး။ တော်တော်ကြီးဖြူဖျော့မှ ပြောပါတယ်။ အကောင်းကနေ ရုတ်တရက် သွေးနီဥတွေ ပေါက်ကွဲ ပျက်စီးတယ် ဆိုရင် ပိုပြီး သိသာပါတယ်။ ကလေးက နှုတ်ခမ်းတွေ၊ လျှာတွေ၊ ဖြူသွားတယ်။ အသားအရေ၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေ ဝါလာတယ်။ နေမကောင်းတော့ဘူး။ နုံးခွေပျော့သွားတယ်။ အဲ့လိုဆိုရင် အချိန်မီ ကုသမှု ပေးရပါတယ်။ ကုသမှုမှာ အဓိက ကတော့ သွေးပြန်သွင်းပေးရပါတယ်။

“ G6PD ချို့တဲ့သော ကလေးတွေက မွေးကင်းစ ဆိုရင် အသားဝါတာ တော်တော် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်တတ်တယ် ”

G6PD ချို့တဲ့နေရင် ကလေးတွေမှာ များသော အားဖြင့်တော့ သွေးအားနည်းတာက အကြာကြီးဆက် မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် သွေးနီဥတွေ ပေါက်ကွဲ သွားတယ်ဆိုပေမယ့် သွေးနီဥတစ်လုံးချင်းစီ မှာရှိတဲ့ G6PD ပမာဏက သွေးနီဥလေးတွေရဲ့ အသက် နဲ့လည်းဆိုင်ပါတယ်။ သွေးနီဥအသစ်ကလေးတွေမှာ ဆိုရင် သိပ်မချို့တဲ့ဘူး။ အိုမင်းနေတဲ့ သွေးနီဥတွေက ပိုချို့တဲ့လို့ ပေါက်ကွဲသွားတာပေါ့။ သွေးနီဥရဲ့ သက်တမ်းက (၃)လ လောက် ရှိပါတယ်။ သွေးနီဥလေးတွေ ပေါက်ကွဲ သွားရင် သဘာဝ အရ ရိုးတွင်းခြင်ဆီက သွေးနီဥအသစ် ကလေးတွေ ထုတ်ပေးတယ်။ အဲ့ဒီ အသစ်ကလေးတွေ ထွက်လာတာနဲ့ သူ့ဘာသူ ရပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲတော့ G6PD ချို့တဲ့သော ကလေးတွေက မွေးကင်းစ ဆိုရင် အသားဝါတာ တော်တော် ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ဖြစ်တတ်တယ်။

စင်ကာပူလို နိုင်ငံမျိုးမှာဆိုရင် မွေးတာနဲ့ ချက်ကြီး သွေးကနေ G6PD ချို့တဲ့မှုကို တိုင်းပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မှာဆိုရင်တော့ အချို့ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံတွေမှာ တိုင်းနိုင်ပါ တယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးတော့ မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။

G6PD ချို့တဲ့နေရင် ကလေးက အသားဝါလာ ပါတယ်။ မွေးပြီးကတည်းကနေ ကြိုတင်စောင့်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ စစ်ဆေးတာကတော့ တစ်ခါတစ်လေ မှားယွင်း တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်တိတိ ကျကျ စမ်းသပ်လို့ G6PD ချို့တဲ့ ပြီဆိုရင်လည်း မွေးရာပါ ရောဂါဖြစ်ပြီး မိဘတွေ ဆီမှာပါ ချို့တဲ့တာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြန်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးတာသည်လည်း အကျိုးမရှိပါဘူး။ တစ်ခါ ချို့တဲ့တယ် ပြောထားပြီး နောက်တစ်ခါ ကောင်း နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ပိုကောင်းတာက ချို့တဲ့ တယ်ဆိုရင် ချို့တဲ့တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။



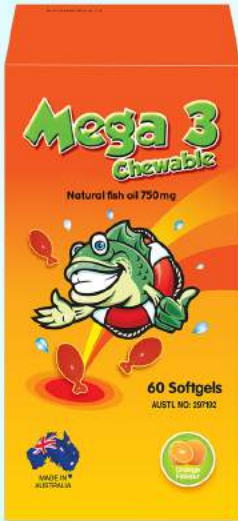
ဆေးခန်းပြရင် ကုသထားတဲ့ ဆရာဝန် ကို လည်း ပြောပြထားဖို့ လိုတယ်။ G6PD နဲ့ မတည့်တဲ့ ဆေးတွေ ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆာလ်ဖာ ပါတဲ့ ဆေး၊ ငှက်ဖျားဆေးတွေကို ဆရာဝန်က ရှောင်ပြီး ပေးလို့ရပါ တယ်။

G6PD ချို့တဲ့နေလို့လည်း သူ့အလိုလို ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရဘူး ဆိုတာလည်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ ဆရာဝန်ပြတဲ့အခါမှာ တော့ ပြောပြပေးဖို့ လိုပါတယ်။



မှတ်ဉာဏ်ကောင်းပြီး ထူးချွန်ဖို့

Mega 3 Chewable



Omega 3 Fatty Acids များစွာပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်အားဆေးကို တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင်...

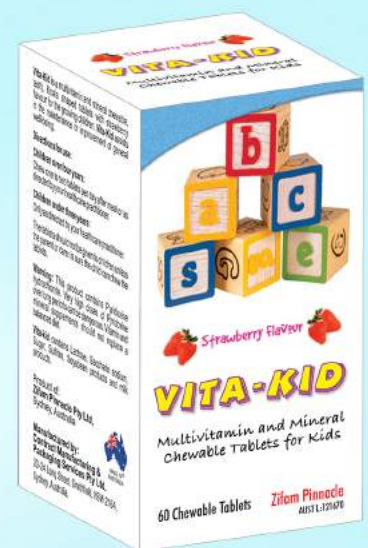
- ▶ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခြင်း
- ▶ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်စေခြင်း
- ▶ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ခြင်း
- ▶ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းဖို့

ကလေးတိုင်းချစ်တဲ့ Vita - Kid

ဗီတာမင် နဲ့ သတ္တုဓာတ် များစွာပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်ကလေးအားဆေးကို တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင်...

- ▶ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ▶ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးခြင်း
- ▶ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်မားစေခြင်း
- ▶ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ▶ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မြှင့်မားစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။



Product of



နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ



နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါအကြောင်း မပြောခင်မှာ ကျောက်ကပ်ရဲ့အဓိက လုပ်ဆောင်နေတဲ့ တာဝန်တွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

ဒီတာဝန်တွေကတော့ -

- ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ နှင့် ပိုလှုံ့နေတဲ့ ရေတွေကို စွန့်ထုတ်ပေးခြင်း
- သွေးနီညှစ်ဆဲလ်တွေ ဖြစ်လာဖို့အတွက် အကူအညီပေးခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သတ္တုဓါတ် ညီမျှမှုရှိအောင် ထိန်းညှိပေးခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းတဲ့နေရာမှာ ကူညီပေးခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အရိုးတွေကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းစတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဆိုတာကတော့ ကျောက်ကပ်ဟာ အပေါ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ သူရဲ့တာဝန်တွေကို ကောင်းကောင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကျောက်ကပ်ပျက်စီးလာတာကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ထိန်းထားဖို့က အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

ကုသမှု မခံယူဘဲ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို သေချာ မထိန်းထားရင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် များလာမှုကြောင့် ကျောက်ကပ်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။



ဒီလိုမျိုး ကျောက်ကပ် သွေးကြောတွေ ပျက်စီးမှု များလာရင် ကျောက်ကပ်ဟာ သူရဲ့ တာဝန်တွေကို ကောင်းကောင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ အချိန်ကြာလာရင် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆီးချိုကြောင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Tablet

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Sachet

ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ....

ဆီးချို သွေးချို ရောဂါဟာ နာတာရှည်ကျောက်ကပ် ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေထဲက တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ် Centers for Disease Control and Prevention အရ ဆီးချို သွေးချို လူနာ (၃) ယောက် မှာ (၁) ယောက်ခန့်ဟာ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် National Kidney Foundation အရ အသက် (၂၀) နှင့်အထက် ဆီးချို သွေးချို ဝေဒနာရှင် တွေရဲ့ (၃၅ %) ကျော်ဟာ နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

“ ဆီးချို သွေးချို ရောဂါဟာ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေထဲက တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ် ”

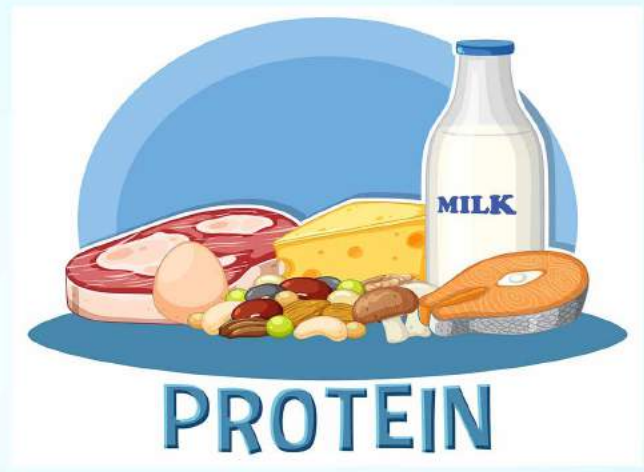
ဒါ့ကြောင့် ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်လာရင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိ၊မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ နဲ့ သေချာတိုင်ပင် ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါမှာ အသားဓာတ်ရှောင် ဖို့ လိုအပ်ပါသလား...

ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု (၆၀) ရာခိုင်နှုန်း အောက် လျော့သွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ် ထိခိုက်မှုနဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း (၃) လ နှင့်အထက် ကြာလျှင် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဟု သတ်မှတ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လျှင် အသား ဓာတ် ဆုံးရှုံးမှု များလာခြင်း ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျောက်ကပ်

အဆိပ်အတောက်များကြောင့် အစားအသောက်ပျက်လာ ခြင်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တည်ဆောက်မှု ဖြစ်စဉ်များ နှေးကွေးကျဆင်းလာသောကြောင့် အသားဓာတ် နည်းပါး ပြီး ပိန်လိုလာနိုင်ပါတယ်။

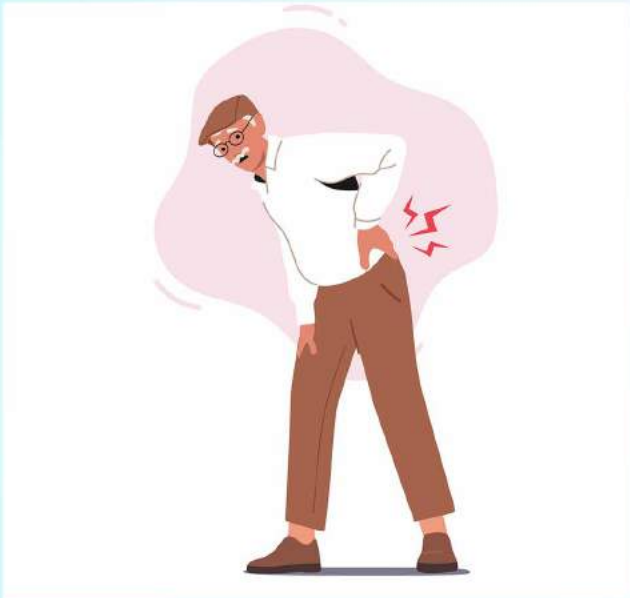


နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါများတွင် အသား ဓာတ်ကို လုံးဝရှောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါဖြစ်လျှင် ကျောက်ကပ်၏ စစ်ထုတ်နိုင်သော (Filtration) လုပ်ငန်းဆောင်တာ ချို့ယွင်းလာသော ကြောင့် အသားဓာတ် အများအပြား စားသုံးမိပါကလည်း ဆီးထဲတွင် အသားဓာတ်များ ပါသွားခြင်း၊ လိုအပ်သည် ထက် ပိုမို စားသုံးမိသော အသားဓာတ်များကို မချေဖျက် နိုင်သောကြောင့် ကျောက်ကပ် ဆိပ်တက်ခြင်းများ ရေရှည် တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

“ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လျှင် အသားဓာတ် ပမာဏကို ကျောက်ကပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လျော့၍ ထိန်းညှိ စားသုံးသင့်ပါတယ် ”

ဒါ့ကြောင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လျှင် အသားဓာတ် ပမာဏကို ကျောက်ကပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လျော့၍ ထိန်းညှိစားသုံးသင့် ပါတယ်။

ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျောက်ကပ် အဆိပ် အတောက်များ နည်းပါးလာပြီး ကျောက်ကပ် ထိခိုက် ပျက်စီးမှု နည်းပါးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်လိုလူတွေမှာ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ပို အဖြစ်များပါသလဲ...

လူတိုင်းလူတိုင်း မည်သည့် အသက်အရွယ်မှာ မဆို နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပိုပြီး အဖြစ်များတဲ့သူတွေကတော့....

- ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေ
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေ
- နှလုံးရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေ
- အဝလွန်နေတဲ့သူတွေ
- အသက် (၆၀) ကျော်တဲ့သူတွေ
- မိသားစု မျိုးရိုးထဲမှာ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ခံစားနေရတဲ့သူ ရှိတဲ့သူတွေ
- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ နှင့်
- ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသူတွေ စတဲ့သူတွေမှာ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ရင် ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါသလဲ...

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ အစောပိုင်း အဆင့်တွေမှာတော့ လက္ခဏာတွေ မပြတတ်တာမျိုးရှိ နေတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါလူနာ အများစုပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့....

- ဆီးသွားလျှင် အမြှုပ်ထခြင်း
- ခါတိုင်းထက် ဆီးသွားများခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးသွား နည်းခြင်း
- အသားအရေ ခြောက်ခမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်း
- ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း
- ပျို့ခြင်း ၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်နေခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်းစတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အဆိုးရွားဆုံး အဆင့် ရောက်တဲ့အခါ တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေက....

- ကြွက်သားတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခြေဖဝါး၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေထောက် နှင့် လက်မောင်း တွေထုံကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
- အာရုံစူးစမ်းမှု အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- အန်ခြင်း
- ညဖက် အိပ်မပျော်ခြင်း
- ခံတွင်းအနံ့အသက် မကောင်းခြင်း (အမိုးနီးယား ကဲ့သို့ ခံတွင်းနံ့နံ့ခြင်း) စတာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Tablet

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Sachet



နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကို သေချာကုသမှု မခံယူခဲ့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ...

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ထိရောက် တဲ့ ကုသမှု သေချာမခံယူရင် အချိန်ကြာလာတာ နှင့် အမျှ နောက်ဆက်တွဲ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ပိုပြီးခံစားရ နိုင်ပါတယ်။

- နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ (နှလုံးရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ခြင်း)
- သွေးတိုးရောဂါများ
- သွေးအားနည်းခြင်း
- သွေးတွင်းအက်စစ်ဓါတ် များပြားခြင်း
- အရိုးနှင့်သတ္တုဓါတ်ဆိုင်ရာရောဂါများ
- သွေးတွင်း ပိုတတ်ဆီယမ်ဓါတ် များပြားခြင်း
- ကျောက်ကပ်အားနည်းပျက်စီးခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိ / မရှိ ဘယ်လိုသိ နိုင်မလဲ ၊ ဘာတွေ စစ်ဆေးရမလဲ...

ပထမဆုံးအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ရမှာက နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိ/မရှိကို တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန် နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

National Kidney Foundation ရဲ့ အဆိုအရ ကတော့ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိ / မရှိ ကိုသိရ ဖို့ eGFR သွေးစစ်ခြင်း နှင့် uACR ဆီးစစ်ခြင်း စတဲ့ ဆေးစစ်ချက် (၂) ခု လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီဆေးစစ်ချက် (၂) ခုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်အခြေအနေ၊ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေး ကို ကောင်းကောင်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

လူနာတစ်ယောက်မှာ သုံးလ (သို့) သုံးလ နှင့် အထက် eGFR သွေးစစ်မှုမှာ 60 ml /min/1.73 m2 အောက် ဖြစ်နေခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် uACR ဆီးစစ်မှုမှာ 30 mg/mmol ထက်များနေခြင်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကျောက်ကပ် ရောဂါ ပြဿနာရှိနေနိုင်ပါတယ်။

“ National Kidney Foundation ရဲ့ အဆိုအရကတော့ နာတာရှည်ကျောက်ကပ် ရောဂါ ရှိ / မရှိ ကို သိရဖို့ eGFR သွေးစစ်ခြင်း နှင့် uACR ဆီးစစ်ခြင်းစတဲ့ ဆေးစစ်ချက် (၂) ခု လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ”

ဒါကြောင့် လူတိုင်း လူတိုင်း နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိ/မရှိကို နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန် နဲ့ စောစောစစ်ဆေး၊ စောစောသိရှိပြီး အချိန် မလွန်ခင်မှာ သေသေချာချာ ကုသမှုခံယူဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

References:

Anon., 2016. *National Kidney Foundation*. [Online]

Available at: <https://www.kidney.org/.../factsheets/Diabetes-And-CKD>
[Accessed 10 April 2024].

Anon., 2022. *Centers of Disease Control and Prevention*. [Online]

Available at: <https://www.cdc.gov/.../mana.../diabetes-kidney-disease.html>
[Accessed 10 April 2024].

Anon., 2022. *Centers for Disease Control and Prevention*. [Online]

Available at: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics.html....>
[Accessed 23 April 2024].

Anon., 2022. *Centers for Disease Control and Prevention*. [Online]

Available at: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics.html...>
[Accessed 7 May 2024].

Anon., 2023. *Cleveland Clinic*. [Online]

Available at: <https://my.clevelandclinic.org/.../15096-chronic-kidney...>
[Accessed 10 April 2024].

Anon., 2023. *NHS*. [Online]

Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/symptoms/>
[Accessed 24 April 2024].

Anon., 2024. *National Kidney Foundation*. [Online]

Available at: <https://www.kidney.org/.../about-chronic-kidney-disease#>
[Accessed 10 April 2024].

Anon., 2024. *National Kidney Foundation*. [Online]

Available at: <https://www.kidney.org/.../about-chronic-kidney-disease>
[Accessed 23 April 2024].

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Tablet



Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Sachet



Anon., 2024. *National Kidney Foundation*. [Online]
Available at: <https://www.kidney.org/.../about-chronic-kidney-disease...>
[Accessed 7 May 2024].

Anon., 2024. *UK Kidney Association*. [Online]
Available at: <https://ukkidney.org/.../informa.../uk-eckd-guide/ckd-stages>
[Accessed 8 May 2024].

Boer, I. d., 2017. *NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*. [Online]
Available at: [https://www.niddk.nih.gov/.../diabetic-kidney-disease....](https://www.niddk.nih.gov/.../diabetic-kidney-disease...)
[Accessed 10 April 2024].

Levey, A.S., De Jong, P.E., Coresh, J., El Nahas, M., Astor, B.C., Matsushita, K., Gansevoort, R.T., Kasiske, B.L. and Eckardt, K.U., 2011. The definition, classification, and prognosis of chronic kidney disease: a KDIGO Controversies Conference report. *Kidney international*, 80(1), pp.17-28.

Massini, G., Caldiroli, L., Molinari, P., Carminati, F.M.I., Castellano, G. and Vettoretti, S., 2023. Nutritional strategies to prevent muscle loss and sarcopenia in chronic kidney disease: what do we currently know?. *Nutrients*, 15(14), p.3107.

Pruthi, S. et al., 2023. *Mayo Clinic*. [Online]
Available at: <https://www.mayoclinic.org/.../symptoms-causes/syc-20354521>
[Accessed 24 April 2024].

Sabatino, A., Cuppari, L., Stenvinkel, P., Lindholm, B. and Avesani, C.M., 2021. Sarcopenia in chronic kidney disease: what have we learned so far?. *Journal of nephrology*, 34(4), pp.1347-1372.

Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Tablet



Alpha Ketoanalogue

RENOFAM
Sachet





ကျောက်ကပ်အားဆေး Alpha Ketoanalogue အကြောင်း

ဆီးချို သွေးချို ရောဂါ နှင့် သွေးတိုးရောဂါတို့ အပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သင့်ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် အစားအသောက်ထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အသားဓာတ် (Protein) ကလည်း နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ဝေဒနာရှိသူတွေအတွက် ကျောက်ကပ် ပိုမိုပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ပျက်စီး တဲ့ လူနာတွေကို ဆရာဝန်တွေက အသားဓာတ် အလွန်အကျွံမစားဖို့ သတိ ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားတစ်ဖက်မှာ အသားဓာတ်ကို လုံးဝ မစား လျှင်လည်း လိုအပ်တဲ့ အာဟာရ မရရှိနိုင်တဲ့ အတွက် အာဟာရ ချို့တဲ့ပြီး ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်ကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်ကိုလည်း မထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အသားဓာတ်အဖြစ် Alpha Ketoanalogue ကို ယနေ့

ခေတ်မှာ အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ ကျောက်ကပ်အားဆေး လို့လည်း လူအများက နားလည်သိရှိထားကြပါတယ်။

အကျိုးကျေးဇူးများ အနေနဲ့ အသားဓာတ်ကို လျှော့စားပြီး Alpha Ketoanalogue ကို မှန်ကန်တဲ့ ပမာဏ ပုံမှန်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင်

- နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများမှာ သေဆုံးမှု များကို လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း၊
- ကျောက်ကပ်ဆေးနိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်းကိုလည်း ၄၆% အထိ လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း၊
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ ရရှိနိုင် ကြောင်း ဖော်ပြထားတဲ့ သုတေသန စာတမ်းများစွာ ရှိပါ တယ်။

ကျောက်ကပ်အားဆေး Alpha Ketoanalogue ရဲ့ အာနိသင် အပြည့်အဝ ရဖို့အတွက်ဆိုရင် အခြားအားဆေး များကဲ့သို့ တစ်နေ့ တစ်လုံး (သို့) နှစ်လုံး သောက်ရုံနဲ့ မရနိုင် ပါဘူး။

Reference:

Chen, H. Y.et al., 2021. Ketoanalogue supplements reduce mortality in patients with predialysis advanced diabetic kidney disease: A nationwide population-based study. *Clinical Nutrition*, Volume 40, pp. 4149-4160.

Yen, Chieh-Li, et al., 2022. Ketoanalogues Supplemental Low Protein Diet Safely Decreases Short-Term Risk of Dialysis among CKD Stage 4 Patients. *Nutrients*, 14(19), p4020

အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကို Renofam (Alpha Ketoanalogue) ကျောက်ကပ်အားဆေးမှ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ဆက်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ Renofam (Alpha Ketoanalogue) ကျောက်ကပ်အားဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်သုံးရသော ဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်း လုံးဝ မပြုရပါ။



Zhamv

ကဆုန်လပြည့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်





Magnesium နှင့် အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေး



- ▶ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် ကြွက်သားညောင်းညာခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း နှင့် ကြွက်တက်ခြင်းများကို သက်သာစေပါသည်။
- ▶ အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီကြောင့်ဖြစ်တတ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နည်းသက်သာစေပါသည်။
- ▶ ဒွါအပြင် သွေးဆုံးကိုင် အမျိုးသမီးတွေမှာ ခံစားရတတ်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချပေးခြင်း နှင့် အရိုးပွခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။



Magnesium Aspartate Dihydrate 500mg

Product of



သန်ကောင်ရောဂါ (Worm Infestation)



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

သန်ကောင်များသည် အူထဲတွင်ရှိသော အာဟာရများကို မှီဝဲစားသောက်တတ်သော ကပ်ပါးကောင်များဖြစ်ပါသည်။ သန်လုံးသန်ကောင်(Round Worm) များသည် အရှည်ဆုံးဖြစ်ပြီး (၃) လက်မကနေ (၆) လက်မအရွယ်အစားရှိပါသည်။ ကြာပွတ်သန်ကောင် (Whip Worm) ဟာ မှန်ပြောင်းကြည့်လျှင် မှန်ပြောင်းရဲ့အဆုံးအူမကြီးရဲ့ ညာဘက်မှာ အတွေ့များပါသည်။

သန်ချိတ်ကောင် (Hook Worm) အမျိုးအစားသည် အူနံရံမှာ ချိတ်ကပ်တွယ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှသွေးများကို စုပ်ယူပါသည်။ စုပ်ခွက်ကလေးပါပြီး ဒီစုပ်ခွက်ကလေးများ နဲ့ တွယ်ကပ်ပြီး စုပ်ယူပါသည်။ (Tape Worm) သန်ပြားကောင် အမျိုးအစားသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အတွေ့များတဲ့ သန်ကောင် ဖြစ်ပါသည်။ အဖြစ်များတာကတော့ သန်လုံးကောင်၊ ကြာပွတ်သန်ကောင်၊ ချိတ်သန်ကောင်၊ အပ်သန်ကောင်များ ဖြစ်ပါသည်။ သန်ကောင်များသည် ညဘက်ကျမှထွက်လာတတ်ပြီး စအိုဝမှာ အပ်နဲ့ထိုးသလိုမျိုး ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

သန်ကောင်များသည် ကလေးများ၏ စအိုဝတွင် ဖြူဖြူလေးများအနေနဲ့တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သန်ကောင်များကြောင့် ညဘက်တွင် ကလေးများငိုတတ်ပါသည်။ ကြီးပြားသန်ကောင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနေရင်း လူတွေ့စားတဲ့ အာဟာရတွေကို စုပ်ယူပြီး ဒုက္ခပေးတတ်သော သန်ကောင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည်။

“ သန်လုံးကောင် နှင့် သန်ပြားကောင်တွင် သန်လုံးကောင်သည် အဖြစ်များပါသည် ”

ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ လူဦးရေ၏ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းသည် သန်ကောင်ရောဂါခံစားနေရတတ်ပါသည်။ (၄၇) ရာခိုင်နှုန်း သည် သန်လုံးကောင်ကြောင့် အဖြစ်များပါသည်။ သန်လုံးကောင်အုပ်စုမှာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ သန်လုံးကောင် နှင့် သန်ပြားကောင်တွင် သန်လုံးကောင်သည် အဖြစ်များပါသည်။ အချို့တွင် နှာခေါင်းထဲနှင့် ပါးစပ် တွေထဲမှ ထွက်လာတတ်ပါသည်။

ချိတ်သန်ကောင်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သွေးကို တစ်ရက်ကို 2 ml လောက်စုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြိုးပြားသန်ကောင်များကို အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းစားတဲ့သူများ၊ မကျတ်တကျတ် စားတဲ့သူများတွင် အတွေ့များပါသည်။

သန်ကောင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းကို အစားအသောက်ကနေ ဝင်နိုင်ပါသည်။ မသန်သော အစားအစာများစားမိသောအခါ သန်လုံးကောင်များ၏ ဥများနှင့်အကောင်ပေါက်လေးများ ပါသွားတတ်ပါသည်။

သန်ကောင်များဟာ မသန်ရှင်တဲ့ ရေကနေလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ မစားခင်လက်ကို သေချာဆေးကြောရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ လက်သည်းကို စင်အောင်ညှပ်ရန်နှင့် တိုတိုညှပ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

“ ကြိုးပြားသန်ကောင်များကို အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းစားတဲ့သူများ၊ မကျတ်တကျတ် စားတဲ့သူများတွင် အတွေ့များပါသည် ”

သန်ကောင်များသည် အရေပြားကိုဖောက်ပြီးလည်း ဝင်နိုင်တဲ့အတွက် ဖိနပ်စီးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေမှာ သန်ကောင်အပေါက်ကလေးများပါရှိနိုင်တဲ့အတွက် ကျက်အောင်မချက်ဘဲ စားမည်ဆိုလျှင် သန်ပြားကောင်များဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အမဲသားချဉ်၊ ဝက်သားချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်တွေမှာလည်း သန်ကောင်လေးတွေပါနိုင်ပါသည်။ သန်ကောင်တွေအပြင် Liver Floke ဆိုတာလည်း ရှိနေသေးသဖြင့် စားမိလျှင် သည်းခြေပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဖြစ်တဲ့နှုန်းက လူတစ်သန်းမှာ (၁) ယောက်ပဲရှိပါသည်။ ယိုးဒယားနိုင်ငံမှာတော့ လူတစ်သန်းမှာ အယောက် (၆၀) လောက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း သေချာရေဆေးပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါသည်။ သန်ကောင်များသည် မြေဆီလွှာထဲမှာလည်း နေနိုင်သလို ဖုန်မှုန့်တွေထဲမှာ ရှင်သန်နေတတ်ပါသည်။



သန်ကောင်များသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သန်ကောင်များသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အရေပြားတွင်လည်း ရှိနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါတွင်လည်း ကူးနိုင်ပါသည်။ သူတို့ရဲ့ တံတွေး၊ မစင်ကနေလည်း ကူးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကိုလည်း ပုံမှန်ရေချိုးပေးဖို့ အပြင် သန်ချပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကျွေးတဲ့အစာကိုလည်း ပုံမှန် သန်ရှင်းပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

သန်ကောင် ရှိပြီဆိုလျှင် အချို့လည်း ဘာလက္ခဏာမှ မပြပါ။ အချို့တွင်စအိုနားမှာ ယားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပြီး ကလေးများတွင် ဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်ထိုးခြင်းအပြင် ဝမ်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအသောက် ပျက်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးများတွင် ပိန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

“ သန်ကောင်တွေအပြင် Liver Floke ဆိုတာလည်း ရှိနေသေးသဖြင့် စားမိလျှင် သည်းခြေပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာဖြစ်တဲ့နှုန်းက လူတစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်ပဲရှိပါသည် ”

သန်ကောင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာဟာရတွေကို စုပ်ယူတဲ့အပြင် သွေးကိုပါစုပ်ယူပါသည်။ သန်ကောင်အမက ပိုပြီး သွေးစုပ်နိုင်တဲ့အတွက် သွေးအားနည်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့လူနာများမှာ အဆုတ်ကို သွားပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့အတွက် ရင်ကြပ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ပန်းနာရင်ကြပ်သမားများမှာ ဆိုရင် အဆုတ်နှင့် ရင်ခေါင်းအထူးကုတွေက သန်ချဆေးတွေ ပေးတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါသည်။ အချို့လူနာများတွင် အင်ပြင်ထခြင်း၊ အကွက်တွေထခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သန်ကောင် ရှိ / မရှိ ဘယ်လို သိမလဲဆိုလျှင် စအိုဝတစ်ဝိုက်မှာ ဖြူဖြူလေးများ ညဘက်မှာ ထွက်လာ တတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းစစ်ခြင်းအားဖြင့် သန်ကောင် ရှိ/မရှိ သိနိုင်ပါသည်။ မနက်စောစောစီးစီးသွားတဲ့ ဝမ်းကို (၂ နာရီ) အတွင်း ဓါတ်ခွဲခန်းကိုပို့ပြီးစစ်ဆေးခြင်းသည် သန်ကောင်ကို ပိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

“ သန်ကောင်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနေရင် လျှောက်သွားနေတတ်ပြီး အောက်ဆီဂျင်ကို မကြိုက်ပါဘူး။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်ထဲမှာ မတွေ့ရဘဲ အောက်ဆီဂျင် နည်းသော အူထဲမှာ အနေများပါသည် ”

သန်ကောင်ရှိရင် ကလေးတွေမှာ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု ကျသွားနိုင်ပါသည်။ ကလေး (၇) နှစ်၊ (၈) နှစ် (၁၂) နှစ် အောက်မှာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု စတင်ပါသည်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ သန်ကောင်ရှိရင် အာဟာရမပြည့်တော့ဘဲ သွေးအား နည်းသွားနိုင်တဲ့ အတွက် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသွား နိုင်ပါသည်။ ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်းနည်းသွား တတ်ပါသည်။ သန်ကောင်မှ သွေးများကို စုပ်ယူတဲ့အတွက် သွေးအားနည်းလာတတ်ပြီး ပုံမှန်လို မကစားနိုင်တော့ဘဲ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ဖြူဖြူခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်ပါ သည်။ သန်ကောင်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနေရင် လျှောက်သွားနေတတ်ပြီး အောက်ဆီဂျင်ကို မကြိုက်ပါ ဘူး။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်ထဲမှာမတွေ့ရဘဲ အောက်ဆီဂျင် နည်းသော အူထဲမှာ အနေများပါသည်။ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ တွေ့ရင် အသက်မရှင်နိုင်ဘဲ အပြင်ရောက်တာနဲ့ ခဏနေ ဆိုရင် ငြိမ်ပြီးတော့ သေသွားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်တွေမှာ သန်ကောင်ရှိ လျှင် အူထဲကို အောက်ဆီဂျင်ပေးလိုက်သောအခါ အူထဲ မှာရှိတဲ့ သန်ကောင်တွေသေသွားနိုင်ပါသည်။ သန်ကောင် တွေဟာ အူထဲရှိ ချောင်အကျဆုံး နေရာမှာ နေနေတတ်ပါ သည်။ အူအတက်ထဲမှာလည်း နေလေ့ရှိပြီး အပေါ်ဘက်ရှိ သည်းခြေပြွန်ထဲသို့လည်း ဝင်သွားတတ်ပါသည်။



သည်းခြေပြွန်များ ပိတ်သွားလျှင် ဆီးဝါခြင်း၊ မျက်စိဝါခြင်းတွေဖြစ်လာတတ်ပြီး အသားယား လာတတ် ပါသည်။ သန်ကောင်များသည် သရက်ရွက်ပြွန်ထဲသို့လည်း ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ အသည်းထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါအသည်း မှာပြည်တည်တာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အူထဲမှာ သန် ကောင် အကောင် (၅၀)၊ အကောင် (၁၀၀) ဖြစ်လာတဲ့အခါ အူပိတ်ခြင်း၊ အူအတက်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ကုသရန်အတွက် သန်ကောင်နဲ့ သန်ဥကို နှိမ်နင်း နိုင်တဲ့ဆေးသောက်ရင် လျှောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဘယ်လောက် သောက်ရမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ သောက်ရမလဲဆိုတာ ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပါသည်။ အသုံးများတဲ့ ဆေး အမျိုးအစားကတော့ Albendazole, Mebendazole, Praziquantel, Ivermectin စတဲ့ ဆေးတွေဖြစ်ပါသည်။ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန် နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သောက်လို့ရပါသည်။ စာဖတ်ပြီး သန်ချဆေး သောက်မယ်ဆိုလည်း ရပါသည်။

“ သန်ကောင်ရှိရင် ကလေးတွေမှာ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု ကျသွားနိုင်ပါသည်။ ကလေး (၇) နှစ်၊ (၈) နှစ်၊ (၁၂) နှစ်အောက်မှာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု စတင်ပါသည်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ သန်ကောင်ရှိရင် အာဟာရမပြည့်တော့ဘဲ သွေးအားနည်းသွားနိုင်တဲ့အတွက် ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှု နည်းသွားနိုင်ပါသည် ”

အသက်(၂)နှစ်နဲ့အထက်ဆိုရင် သန်ချဆေး တိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ (၂) နှစ်အောက် ဆိုရင် ဆရာဝန် နဲ့တိုင်ပင်ပြီး တိုက်နိုင်ပါသည်။ သန်ချဆေးများသည် အရည် ပုံစံနှင့် အခဲပုံစံ ဆိုပြီးရှိပါသည်။ (၅၀၀ - အား) ကို တစ်နေ့ (၁)လုံး တစ်ကြိမ်ပဲ သောက်ဖို့လိုပါသည်။ (၁၀၀ - အား) သောက်မယ်ဆိုရင် မနက် (၁)လုံး၊ ည (၁) လုံး သောက်ဖို့ လိုပါသည်။ (၃)ရက်ဆက်တိုက် သောက်ဖို့လို ပါသည်။ (၅၀၀ - မီလီဂရမ်) တစ်နေ့ (၁)လုံး သောက်နိုင် ပါသည်။ (၄၀၀ - မီလီဂရမ်) ဆိုရင် တစ်ည (၁)လုံး သောက်ရင် လုံလောက်ပါသည်။ (၂၀၀ - မီလီဂရမ်) ဆိုရင် တစ်ည (၁)လုံး၊ (၃)ရက် သောက်နိုင်ပါသည်။



ဖျားတယ် အားမရှိဘူး ဆိုရင်လည်း သန်ချဆေး သောက်လို့ရပါသည်။ သန်လုံးကောင်၊ ချိတ်သန်ကောင် ၊ တုတ်ကောင် (၃) မျိုးစလုံး ကုသမည်ဆိုလျှင် Albendazole (၄၀၀ - မီလီဂရမ်) သို့မဟုတ် Mebendazole (၅၀၀ - မီလီဂရမ်) ည (၁)လုံး၊ (၃) ရက် သောက်ပေးရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် အသည်း ရောဂါရှိသူများ သန်ချဆေး သောက်မည်ဆိုလျှင် သတိ ထားရပါမည်။ ဆရာဝန်နှင့် သေချာတိုင်ပင်ရပါမည်။ အသည်း နည်းနည်း ယောင်တတ်ပါသည်။ သန်ချဆေး သောက်ရန် ဝမ်းနှုတ်ဖို့မလိုအပ်ပါ။ တုတ်ကောင်ရှိရင် တော့တစ်မိသားစုလုံး သန်ချဆေး သောက်ပေးရပါမည်။ တစ်အိမ်လုံးကို ကူးနိုင် တဲ့အတွက် နှစ်ပတ်ကြာရင် ဆေး ပြန်သောက်ဖို့လိုပါသည်။

လူ(၁၀၀)မှာ (၁)ယောက် (၂)ယောက်ပဲ သန်ချ ဆေးရဲ့ ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကောင်းကျိုးက ပိုများပါ သည်။ အချို့တွင် မူးဝေခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း နဲ့ အနီစက် ထွက်ခြင်း အနည်းငယ်သာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ရန် အဓိက အနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားရပါမည်။ အစားအသောက်ကို သန့်ရှင်းစွာ စားရပါမည်။ ယင်းနားစာများကို အတတ်နိုင် ဆုံးရှောင်ရှားရပါမည်။ လမ်းဘေးမှာ စားမည်ဆိုရင်လည်း သန့်ရှင်းတဲ့ ဆိုင်ကို ရွေးချယ် စားသောက် ရပါမည်။ လက်သည်းတွေ ပုံမှန်ညှပ် ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် စနစ်တကျ ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

“ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် အသည်းရောဂါရှိသူများ သန်ချဆေး သောက်မည်ဆိုလျှင် သတိထားရပါမည်။ ဆရာဝန်နှင့် သေချာတိုင်ပင်ရပါမည်။ အသည်းနည်းနည်း ယောင်တတ်ပါသည် ”

အ သားစိမ်း ၊ ငါးစိမ်းများ စားခြင်းကို ရှောင်ရပါ မည်။ အသီးအနှံများကိုလည်း သေချာစွာ ဆေးကြောပီးမှ ချက်ပြုတ်စား သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြေကြီးပေါ် တွင်လမ်းလျှောက်လျှင်လည်း ဖိနပ်စီးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များကိုလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းစွာ ကျွေးရပါမည်။ သန်ကောင် မွားကောင် မရှိစေရန် ရေချိုးပေးရမည်။



နို့တိုက်မိခင် နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သန်ချ ချင်လျှင် ဆရာဝန် နဲ့ တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသက် (၂)နှစ် အထက်ဆိုရင် (၆ - ၈) တစ်ခါ သန်ချရန် လိုအပ် ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများလည်း သန်ချရန် လိုအပ်ပါ သည်။ သန့်ရှင်းသောအစားအစာ နဲ့ ရေကို သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကို သန့်ရှင်းစွာ သိမ်းဆည်း စားသောက်ရပါမည်။

တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းအောင် နေထိုင်စားသောက် တတ်ရပါမည်။ ပန်းကန်ခွက် ရောက်များကိုလည်း သေချာ စွာဆေးကြော သန့်စင်ပြီးမှ အသုံးပြုရပါမည်။ အပြင်သွား ရင်လည်း ဖိနပ်စီးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန် ရှိရင်လည်း သန်ချဆေး တိုက်ပြီး သန့်ရှင်းအောင် ထားရ ပါမည်။ အထက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးမည် ဆိုလျှင် သန်ကောင် ရောဂါမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

- ▶ (၅၀၀ - မီလီဂရမ်) ကို တစ်နေ့ (၁)လုံး တစ်ကြိမ်ပဲ သောက်ဖို့လိုပါသည်။
- ▶ (၄၀၀ - မီလီဂရမ်) ဆိုရင် တစ်ည (၁)လုံး သောက်ရင် လုံလောက်ပါသည်။
- ▶ (၂၀၀ - မီလီဂရမ်) ဆိုရင် တစ်ည (၁)လုံး၊ (၃)ရက် သောက်နိုင်ပါသည်။
- ▶ (၁၀၀ - မီလီဂရမ်) သောက်မယ်ဆိုရင် မနက်(၁)လုံး၊ ည(၁)လုံး၊ (၃)ရက် ဆက်တိုက် သောက်ဖို့လိုပါသည်။
- ▶ ဖျားတယ် အားမရှိဘူးဆိုရင်လည်း သန်ချဆေး သောက်လို့ရပါသည်။
- ▶ သန်လုံးကောင်၊ ချိတ်သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင် (၃) မျိုးစလုံး ကုသမည်ဆိုလျှင် Albendazole (၄၀၀ - မီလီဂရမ်) သို့မဟုတ် Mebendazole (၅၀၀ - မီလီဂရမ်) ကို ည (၁)လုံး၊ (၃) ရက် သောက်ပေးရပါမည်။



ဝမ်းပျက် ၊ ဝမ်းလျှော ရောဂါများနှင့် အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးအတွက်....



- ▶ Saccharomyces boulardii ဆိုတဲ့ အူလမ်းကြောင်း အကျိုးပြုပိုးမွှား 282.5 mg ပါဝင်တဲ့ အကောင် အရေအတွက် နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် (5.65×10^9) CFU လောက်ပါတာဆိုတော့ 5.6 billions ပါဝင်နေပါတယ်။
- ▶ Zifam Probiotic မှာပါတဲ့ အကျိုးပြုပိုးမွှားလေးတွေက အစာအိမ်ရဲ့ Acid ဒဏ်ကို ခုခံနိုင်တာရယ်၊ အပူချိန်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာကြောင့် အူလမ်းကြောင်းထဲကို အပြည့်အဝ ရောက်ရှိစေနိုင်ပြီး များပြားတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေ ရရှိစေပါတယ်။
- ▶ Zifam Probiotic ကို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော ဝေဒနာတွေအတွက် သောက်ရပါမယ်။ ဥပမာ အစားအသောက် မတည့်လို့ ဝမ်းလျှောတာ၊ ခရီးသွားရင် ရေ၊ မြေ၊ အစားအသောက် ပြောင်းလဲလို့ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းပျက်တာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေသောက်ရလို့ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောဖြစ်တဲ့လူတွေ နဲ့ အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှု မမှန်လို့ ဝမ်းလျှောတဲ့လူတွေမှာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။
- ▶ အစာခြေစနစ်ကောင်းမွန်ဖို့ နဲ့ အူလမ်းကြောင်းထဲက အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားပေးဖို့အတွက်လည်း နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ Zifam Probiotic ကို ကလေးအသက် (၆) လ အရွယ်မှစပြီး ဖိုးဖိုးမွှားမွှားတွေ အရွယ်အထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Zifam probiotic



မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ ကာကွယ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာညက်ဝင်းကျော်

လူတစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းစီ ကနေ မျှော်လင့်ချက် ရောင်ခြည်သန်းအောင် လုပ်လို့ရတာရှိသလို အဖွဲ့အစည်း ကနေလည်း လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးကနေ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ကို ဝိုင်းပြီး ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်း နိုင်ငံတော်အဆင့် မူဝါဒ (National Policy) တွေကို ချမှတ်ပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတဲ့အချိန် ရောက်နေပါပြီ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အနေနဲ့လည်း ၂၀၁၁ ခုနှစ် ကနေ ၂၀၃၀ ခုနှစ်အထိ ကြားမှာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင် ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်း (Suicide Prevention) တွေကို အရှိန်မြှင့်ပြီး ဆောင်ရွက်သွားကြဖို့ စီစဉ်နေသလို ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံ အနေနဲ့လည်း တစ်နိုင်ငံလုံးအဆင့် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်း (Suicide Prevention) က အရေးကြီး တယ်။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ကို ကာကွယ်ဖို့ဘာတွေလုပ် ကြမလဲဆိုတာကို အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတဲ့ ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောရမှာ ကြောက်ရွံ့နေတယ်။ မပြောချင် ဘူး။ ပြောရင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ နေမယ် ဆိုရင် ကာကွယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံး စီရင်ခြင်း (Suicide) ကို ကာကွယ်နိုင်အောင် မပြောချင် လို့မရဘူး ၊ ပြောဖို့လိုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ပြောပြီးတော့ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊ ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင် မလဲ ဆိုတဲ့ မူဝါဒတွေ ချမှတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

“ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောရမှာ ကြောက်ရွံ့နေတယ်။ မပြောချင်ဘူး။ ပြောရင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် ကာကွယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ”

ဒါတွေဟာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုထဲရဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ ဝန်ကြီးဌာနတွေနဲ့လည်း ပူးပေါင်းရပါမယ်။ နိုင်ငံတော်အဆင့်ကနေ ပူးပေါင်းပြီး မူဝါဒတွေ ချမှတ်ပြီးတော့ သတိပေးပြီး ဘယ်လိုကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်မလဲဆိုတဲ့ စီမံချက်မျိုးတွေကို ချမှတ်ရမယ့် အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်း အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေ (Risk) တွေကိုဘယ်လိုလျော့ချမလဲ၊ တစ်ဦးချင်း အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်စေတဲ့ အချက် (Personal Risk Factor) တွေကို ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

“ ခွေးလေး၊ ကြောင်လေး မွေးတာတွေ ရှိတယ်။ သူတို့တွေကို ပြုစုရင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကလည်း ပိုမို ရှင်သန်တတ် လာမယ်၊ စိတ်ကြည်နူး ချမ်းသာရမယ် ”

ဥပမာ - ကျောင်းတွေမှာ သင်ကြားပေးရမယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း တွေမှာဆိုရင် ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းရဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေ၊ ဗလီဆရာတွေ၊ ဗေဒင်လက္ခဏာဆရာတွေကအစ အဆင်ပြေအောင် ညှိယူတဲ့ မဟာဗျူဟာ (Coping Strategy) နဲ့ ပြဿနာ (Problem) တွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ဖြစ်အောင်၊ ထိထိရောက်ရောက် ဖြစ်အောင် သုံးစွဲတတ်ဖို့ အတွက် လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုတွေကို မူလတန်းအဆင့် လောက်ကစပြီးတော့ သူအဆင့်နဲ့သူတတ်မြောက် နားလည်အောင် သင်ကြားပေးရပါမယ်။

အကောင်းမမြင်တဲ့ အတွေးတွေ ၊ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်တဲ့ “ ငါတော့မလုပ်နိုင်ပါဘူး ” ၊ “ ငါတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ” ဆိုတာတွေကို မတွေးဘဲ “ ငါလုပ်ရင် အောင်မြင်မယ် ” ၊ “ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ် ” ၊ “ ဒီလမ်းကြောင်းက သွားမရရင် ဟိုလမ်းကြောင်းက သွားမယ် ” စတာတွေနဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာမှာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်အောင် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမယ်။ ဆရာ/ဆရာမတွေ အနေနဲ့လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကူညီဆောင်ရွက်မှုတွေ နဲ့ စနစ်တကျ အသေအချာ ဟောပြော သင်ကြားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အသက်ရှင်သန်နေရတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် အသက်ရှင်သန်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ၊ ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ၊ ဒါတင်မကဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုလုံးအကျိုးရှိအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ခေါင်းထဲ ဝင်နေပြီးတော့ ကိုယ်အသက်ရှင်နေသရွေ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်း မူဝါဒတွေကို ချမှတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့် မိသားစုထဲမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မိသားစုကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးမလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ၊ ကောင်းအောင် ၊ အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးနိုင်မလဲဆိုတဲ့ သူတစ်ပါးကို ကူညီမယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးရင် ကုသိုလ်ရတယ်၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်မယ် ဆိုတာတွေက ဘာသာရေး အဆုံးအမနှင့် နီတိ တွေမှာရှိ ပြီးသားပါ။

ခွေးလေး၊ ကြောင်လေး မွေးတာတွေ ရှိတယ်။ သူတို့တွေကို ပြုစုရင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကလည်း ပိုမို ရှင်သန် တတ်လာမယ်၊ စိတ်ကြည်နူး ချမ်းသာရမယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားပြီး နေတတ်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းမှာ မေတ္တာနဲ့ နေတတ်အောင် ၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ နောက် ကိုယ်နေတဲ့ နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုက ရှိပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာဆိုတဲ့လူမျိုးဟာ ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လို အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်တယ်၊ ဖော်ရွေတဲ့လူမျိုး ဖြစ်တယ်၊ အများကို ကူညီနိုင်တဲ့လူမျိုး ဖြစ်တယ်။



နိုင်ငံကိုလာတဲ့ ဧည့်သည်တွေကို စိတ်ချမ်းသာ အောင်၊ ကူညီတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ မဟုတ်မခံစိတ် လည်း ရှိရမယ်။ ငါတို့နိုင်ငံကို ဘယ်လို အကောင်း ဆုံး တည်ဆောက်ကြမလဲဆိုတဲ့ စိတ်ကိုမွေးပြီးတော့ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် တစ်ဦးချင်း မိမိ ကိုယ်ကိုမိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ (Individual Suicide Risk) ကို လျော့ချပြီးသား ဖြစ်သွားပါမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဆက်ဆံရေး (Relationship) နဲ့ ဆက်ဆံနေတဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အချက် (Protective Factor) ပေါ့။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပတ်သက်ဆက်ဆံမှုမှာ အပေါင်းအသင်းတွေရှိမယ်၊ မိသားစုတွေရှိမယ်၊ ကိုယ်ရဲ့ အနီးကပ်အဖော်ရှိမယ်ပေါ့။ ဒါတွေအားလုံးက ပံ့ပိုးကူညီ ပေးနိုင်တဲ့သူတွေ (Supportive) ဖြစ်ရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘာတွေ လိုအပ်တာတွေရှိလဲ။ ကူညီနိုင်တာ ရှိရင်ကူညီမယ်။ မိသားစုကလည်း သူတစ်ခုခုဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် ဘယ်လို ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မလဲပေါ့။

“ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပတ်သက် ဆက်ဆံမှုမှာ အပေါင်းအသင်းတွေရှိမယ်၊ မိသားစုတွေရှိ မယ်၊ ကိုယ်ရဲ့အနီးကပ်အဖော် ရှိမယ်ပေါ့။ ဒါတွေအားလုံးက ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ရမယ် ”

မကူညီနိုင်တဲ့ အနေအထားဆိုရင်လည်း ကူညီ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့သူဆီ ပိုပေးမယ်။ သူငယ်ချင်းဆိုရင် လည်း ဘာအခက်အခဲရှိရှိ ရင်ဖွင့် ပြောပြတာဖြစ်ဖြစ်လုပ် လို့ရပါတယ်။ ဒီလိုတွေလုပ်လို့မှ အဆင်မပြေရင် နားလည် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေဆီ သွားပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး (Relationship) မှာလည်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ ပေးနိုင်တယ်ဆို ရင် မိမိကိုယ်ကို အဆုံး စီရင်နိုင်ချေ (Suicide Risk) တွေ လျော့သွားမှာ ဖြစ် တယ်။

နောက်ထပ်တစ်ခုက အခြားသူတွေနဲ့ အဆက် မပြတ် ဆက်သွယ်လိုစိတ်ဆန္ဒ (Feeling Connected to Other) ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထီးကျန်တာမျိုး၊

သီးသန့်နေထိုင်နေတာမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သွေဖယ်တာ၊ အဆက်အသွယ် ဖြတ်နေတာမျိုးတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ အခြား သူတွေနဲ့ အဆက်အဆံ (Connected to Other) ရှိနေ ရမယ်။

“ သူငယ်ချင်းဆိုရင်လည်း ဘာအခက်အခဲရှိရှိ ရင်ဖွင့် ပြောပြတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရပါတယ် ”

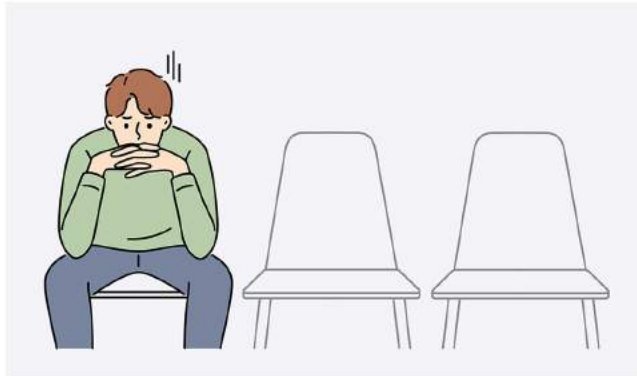
သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အမြဲ အဆက်အသွယ်ရှိရမယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ ပတ်သက် လို့ခံစားရတာတွေရှိမယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ မဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုရင် ကြိတ်ပြီး ခံစားနေလို့မရဘူး။ မဖြေရှင်းနိုင်တာကို သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေ တွေကိုပြောပြမယ်။ သူတို့ကလည်း တတ်နိုင်သလောက် ကူညီမယ်။ ဒီလိုဆက်ဆံမှုမျိုးက ရှိနေရပါမယ်။ အကူအညီ တောင်းတယ်ဆိုတာ အားနည်းတာအားငယ်တာ မဟုတ် ဘူး။ ဒါက ခွန်အားပါ။ အကူအညီတောင်းမှ ပြေလည်မှာ ဆိုရင် တောင်းရပါမယ်။ သူတို့ကလည်း သူတို့ မကူညီနိုင် ရင် ကူညီနိုင်တဲ့သူကို လမ်းညွှန်ပေးမယ်။ ဝိုင်း ကူညီလိုက် မယ်ဆိုရင် ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင် နိုင်ခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေတွေ လျော့သွား မယ်။ ဒါဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွား မယ်။



လူထုတစ်ရပ်လုံး အနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျောင်းဆို ကျောင်း၊ ကုမ္ပဏီဆိုရင် ကုမ္ပဏီ၊ အလုပ်ဆိုရင် အလုပ်ပေါ့။ အခြားလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေ အများကြီးရှိ မယ်ပေါ့။ သူတို့အားလုံးဟာ အကုန်လုံး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု (Connection) ရှိနေရမယ်။ ကျောင်းဆိုရင် “ဒါ ငါတို့ကျောင်း၊ ငါတို့ကျောင်းကြီး တိုးတက်မှုအတွက် ငါတို့ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ငါတို့ကျောင်းမှာရှိတဲ့သူတွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုတွေ ကောင်းမွန်ပြီး ဘယ်လို အကူအညီတွေ ပေးကြမလဲ” ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ကျောင်းဆိုရင် ကျောင်းအဖွဲ့နဲ့ ကူညီကြမယ်၊ စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်း အမျိုးမျိုးကို လိုက်ပြီး ဆက်သွယ်မှုတွေရှိနေပြီးတော့ ကူညီ ကြမယ်။ ပုံပိုးကြမယ်ဆိုရင် ဒီအဖွဲ့အစည်း ထဲမှာရှိတဲ့ မိမိ ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်ခြင်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ (Risk) က လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး တစ်နိုင်ငံလုံးစာ အတွက် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အချက် (Protective Factor) တွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ကြရမလဲဆိုရင် သေစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို လျော့ချရပါမယ်။ ပိုးသတ်ဆေး စနစ်တကျ မှတ်ပုံတင်ခိုင်းတာ ၊ အရောင်းအဝယ် ကန့်သတ်တာ၊ အသက်အရွယ်အလိုက် ကန့်သတ်တာမျိုးတွေ လုပ်ရ မယ်။ ဆေးဝါးဆိုရင်လည်း စနစ်တကျ အကန့်အသတ် နဲ့ဖြန့်ဖြူးရောင်းဝယ်တာတွေလုပ်ရမယ်။ တံတားတွေမှာ ဆိုရင် ခုန်ချလို့မရအောင် အစောင့်အရှောက်တွေ ထား တာ၊ အကာအရံတွေ ထားတာတွေလုပ်ရပါမယ်။ ယဉ်ကျေးမှု အရ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းအရ သတ်သေတယ် ဆိုတာကို ဘယ်ဘာသာမှ အားမပေးပါဘူး။ ဘာသာရေး အရလည်း ထိန်းသိမ်းရမယ်။ သတ်သေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို လျော့ချဖို့အတွက် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးက ပိုင်းဝန်း လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်မိသားစု အတွက်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွက်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေ ပေါ်ပေါက်လာကြ မယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။



မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပြီး သားဖြစ်မှာပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေ ရှိနေရမယ်၊ ရနေရမယ်။ အဖွဲ့အစည်း အသီးသီးမှာ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးတဲ့အဖွဲ့တွေရှိကြပါတယ်။ ရှိတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ စနစ်တကျ လုပ်ထားရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို အဖွဲ့ အစည်း အလိုက် စနစ်တကျ ပေးနေတယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ် ကို အဆုံးစီရင်နိုင်ခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေက လျော့ကျ သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ လုပ်လို့မရပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်း အသိုက်အဝန်း စတာတွေအားလုံးက စနစ်တကျ ရှိနေရပါမယ်။ အားလုံးပိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ကြရပါမယ်။

“ယဉ်ကျေးမှုအရ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းအရ သတ်သေတယ် ဆိုတာကို ဘယ်ဘာသာမှ အားမပေးပါဘူး။ ဘာသာရေး အရလည်း ထိန်းသိမ်းရမယ်”

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတစ်ယောက်က မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကြိုတင် သိရှိနိုင်မယ့် ရှေ့ပြေးနိမိတ် လက္ခဏာ ရှိနိုင်လား ဆိုရင် တော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အထီးကျန်ဆန်တယ်လို့ ခံစားရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အဆက်အသွယ် မလုပ်တော့ ဘူး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဥပဒေရေးရာတွေနဲ့ ပြဿနာတွေ အခါမှာ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) လုပ်နိုင်သလားဆိုတဲ့ အလားအလာ ရှိလား ဆိုတာကို ဘေးပတ်ဝန်းကျင် ကလူတွေက ကြည့်ရှုပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီ ပံ့ပိုးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိုင်းပြီး နှိပ်စက်ကြတာတွေ ခံရ တယ်ဆိုရင်လည်း တမိုက်မိုက်ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်မှမထွက် တော့ဘူး၊ အခန်းအောင်းနေတယ် စတဲ့ ထူးထူးခြားခြား အမူအယာ လက္ခဏာတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် သတိထားရပါ မယ်။

“ တမိုက်မိုက်ဖြစ်နေတယ်၊
ဘယ်မှမထွက်တော့ဘူး၊
အခန်းအောင်းနေတယ် စတဲ့ ထူးထူးခြားခြား
အမူအယာ လက္ခဏာတွေ ရှိနေပြီဆိုရင်
သတိထားရပါမယ် ”

လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ ကျန်တဲ့ ပြဿနာတွေ ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်း ဖြစ်တာက သုံးပုံ နှစ်ပုံလောက်ရှိပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်း ဖြစ်တာက သုံးပုံ တစ်ပုံ လောက်ရှိပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ထဲမှာတော့ စိတ်ကျကျဝေဒနာကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အဆုံး စီရင်ခြင်း (Suicide) လုပ်တာရှိသလို အရက်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့စိတ်ဝေဒနာတွေ၊ အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ဝေဒနာတွေကြောင့်လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာ၊ ဝေဒနာတွေရှိ တယ်ဆိုရင် အမြန်ဆုံး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရပါမယ်။ အမြန်ဆုံးကုသမှု ခံယူချင်စိတ် ရှိအောင်၊ ခံယူခွင့်ရအောင်လည်း သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သူ့ မိသားစု၊ သူ့နေထိုင်ရာ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ် ၊ နိုင်ငံ၊ အဖွဲ့အစည်း အဆင့်ဆင့် အနေနဲ့လည်း စီစဉ်ပေးထား

နိုင်ရပါမယ်။ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေအတွက် ကုသမှုရအောင် စီစဉ် ပေးထားရပါမယ်။ မူးယစ်ဆေးကြောင့် အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) လုပ်နိုင်သလို တစ်ယောက်ထဲ အထီးကျန်ပြီး “ သတ်သေသွားတာ ကောင်းပါတယ် ” ဆိုပြီးစကားပြော တာတွေ ကြားရင်လည်း ပေါ့ပေါ့လေး မတွက်ပါနဲ့။ အဲဒီလို ပြောနေတဲ့သူတွေရှိရင် ဘာပြဿနာလဲဆိုတာ ကို မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အသိုင်းအဝိုင်းကနေ မေးမြန်းပြီးတော့ အမြန်ဆုံးကူညီဖို့ ကြိုးစားကြစေချင် ပါတယ်။

စက်တင်ဘာ လဟာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အဆုံးစီရင် ခြင်းကို ကာကွယ်အသိပေး လှုံ့ဆော်တဲ့ လ (Suicide Prevention Awareness Month) ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) ကို မဖြစ်အောင် ဘယ်လို အောင်မြင်ကျော်လွှားသွားနိုင်မလဲ ဆိုတာကို လည်း ဝိုင်းဝန်းအသိပေး ရှင်းပြဆွေးနွေးကြရမယ့် လဖြစ် ပါတယ်။



မိမိကိုယ်ကို မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းကို ကာကွယ် အသိပေးလှုံ့ဆော်တဲ့ လ အထိမ်းအမှတ်အတွက် နိဂုံးချုပ် အနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျန်းမာ အောင်နေပါ။ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ် အောင် ကြိုးစားပြီး နေကြပါလို့ ပထမဆုံး ပြောချင်ပါတယ်။ ကျန်းမာအောင်အာဟာရပြည့်ဝမှုတို့ အစား အသောက် တွေစားရမယ်။ အိပ်ချိန်မှာအိပ်ရမယ်။ စားချိန်မှာ စားရ မယ်။ ကစားချိန်မှာကစားရမယ်။ နားချိန်မှာနားရမယ်ပေါ့။ ဒီလိုမျိုး မျှမျှတတ နေပြီးတော့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ လည်း အပေးအယူမျှပြီး ၊ ကူညီနိုင်တာကူညီ ၊ ကိုယ်က အကူအညီ လိုရင်လည်း အားမနာတမ်း ဖွင့်ဟ တောင်းရ ပါမယ်။

နိုင်ငံတော်ကြီးတစ်ခုလုံးအနေနဲ့ သတ်သေနိုင် တဲ့နည်းလမ်းတွေကို လျှော့ချဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေ မူဝါဒတွေ သေသေချာချာ ချမှတ်ပြီးတော့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းဥပဒေနဲ့ပါ ထိန်းချုပ်သင့်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု အရာ၊ ဘာသာရေးအရာ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာအရာမိမိ ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခြင်းကို အားပေးတာမရှိပါဘူး။ မရှိ အောင်လည်းပတ်ဝန်းကျင်၊ နိုင်ငံတော်အနေနဲ့ဝိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ကြဖို့လိုပါတယ်။

တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ စည်းစည်းလုံးလုံး၊ ပံ့ပိုးကူညီ၊ ရိုင်းပင်းကြရင်း နဲ့တစ်ဦး ချင်းစီရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတွေ ပြည့်စုံ နေရုံသာမက အောင်မြင်သာယာတဲ့ လောကကြီးကိုရောက် အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြပြီး မိမိကိုယ်ကိုမိမိအဆုံး စီရင်ခြင်းကို ကာကွယ်အသိပေး လှုံ့ဆော်တဲ့ လမှာ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိအဆုံးစီရင်ခြင်း ကင်းဝေးတဲ့ လူမှုအသိုင်း အဝန်းကြီးဖြစ်အောင် ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ပါစို့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အားလုံးစိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။



စိတ်နှောနွှာ လန်းဆန်းစေမှာ

B active သာအကောင်းဆုံးပါ.....



- ▶ B - active အားဆေးကို စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းဖြစ်နေသူများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနေသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသူများ တစ်နေ့ (၁) လုံး ညအိပ်ခါနီး သောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။
- ▶ B - active မှာ အာရုံကြောစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ ဝီတာမင် B1-50mg , B6-25 mg, B12 - 1000 mcg ပါဝင်တဲ့အတွက် အာရုံကြောရောဂါရှိသူတွေ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ B - active အားဆေးမှာ Rhodiola Rosea နဲ့အတူ ဝီတာမင် နဲ့ သတ္တုဓာတ် (၁၄) မျိုး ပါဝင်ပြီး သားဆီတော့ တခြားအားဆေး ထပ် သောက်ဖို့ မလိုအောင် လုံလောက်နေပါတယ်။



ဝါဆိုလပြည့်နေ့
မွေ့ကြာအခါတော်နေ့





သံဓာတ်ပြည့်ဝ ကျန်းမာဖို့ Lactofer နဲ့ အားဖြည့်ဖို့



- ▶ Ferrous Bisglycinate, Lactoferrin, Folic acid တို့ပါဝင်သောကြောင့် Anaemia ခေါ် သွေးအားနည်းရောဂါအတွက် အထူးသင့်တော်သော သံဓာတ်အားဆေးဖြစ်ပါသည်။
- ▶ Ferrous Bisglycinate သည် အသားတင် သံဓာတ် စုပ်ယူမှု အားကောင်းပြီး အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများဖြစ်သော ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို နည်းပါးစေတာကြောင့် သံဓာတ် အားနည်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် အသုံးပြုရန် သင့်တော်ပါသည်။
- ▶ Lactoferrin ပါဝင်သောကြောင့် သံဓာတ် စုပ်ယူမှုကိုလည်း ပိုမို ကောင်းမွန်စေပါသည်။
- ▶ တစ်နေ့သုံး (သို့) ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

Lactofer
Ferrous Bisglycinate Plus Lactoferrin and Folic Acid



အကောင်းမြင်စိတ်ထား (Positive Attitude)



Dr. Tin Ma Ma Soe
(HR Consultant cum Soft-skill Trainer)

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ စစ်တမ်းတွေ အရအောင်မြင်တဲ့သူ၊ လူချစ်လူခင်ပေါများသူတွေဖြစ် နေတတ်သလို လုပ်ငန်းခွင်မှာ အောင်မြင်တဲ့သူ အများစု ဟာဆိုရင်လည်း အကောင်းမြင်စိတ်များတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့တွေဟာ ဘဝရဲ့အခက်အခဲတွေကို တွေ့ကြုံရတဲ့ အခါမှာ ဒီအခက်အခဲတွေဟာ လူတိုင်းတွေ့ကြုံကြရ တယ်။ တွေ့ကြုံကြရမှာဘဲ ဖြစ်ကိုဖြစ်မှာဘဲလို့ နှလုံးသွင်း နိုင်ကြလို့ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အောင်မြင်တဲ့သူ၊ လူချစ်လူခင်များတဲ့သူတွေ၊ လုပ်ဆောင် ချက်ကောင်းတဲ့သူတွေဟာ ဒီလိုနေရာမျိုးတွေရောက်ဖို့ ဆိုရင် အကောင်းမြင်စိတ် (Positive Attitude) များ အောင် လေ့ကျင့်ကြရပါမယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့် ရဲ့အရှိတရားကို လက်ခံပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။ အရှိတရားဆို တာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ရုပ်ရည်၊ ဉာဏ်ရည်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်တာတွေအပေါ်မှာ တန်ဖိုးထားတာမျိုးပါ။

ဥပမာ - ငါ့ရဲ့ပညာအရည်အချင်းက ဒီလောက် ရှိတယ်။ ဒါကိုတန်ဖိုးထားတယ်။ အဲဒီကနေထပ်ပြီး တက် လှမ်းတာမျိုးတွေကို လုပ်မယ်ဆိုတာမျိုးပါ။ ရှိနေတဲ့ အရှိ တရားကို လက်ခံမယ်။ အဲဒီအပေါ်တန်ဖိုးထားမယ်။ သူများလောက် မရှိရကောင်းလား ဆိုပြီးတော့ စိတ်ပျက် အားငယ်တာမျိုးတွေ မရှိဘူး။ အဲဒီလို အကောင်းမြင်စိတ် နဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် များများ တွေးရပါမယ်။

“ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ စစ်တမ်းတွေ အရအောင်မြင်တဲ့သူ၊ လူချစ်လူခင်ပေါများသူ တွေဖြစ်နေတတ်သလို လုပ်ငန်းခွင်မှာ အောင်မြင်တဲ့သူ အများစုဟာ ဆိုရင်လည်း အကောင်းမြင်စိတ်များတာကို တွေ့ရပါတယ် ”

ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်တွေကို အာရုံထားပါ။ ဥပမာ - စာမေးပွဲဖြေမယ်ဆိုရင် ငါအောင်မှာ၊ အောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကို အာရုံထား ထားတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တွေလည်း ကြည်လင်နေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အကောင်းမြင်စိတ်တွေဟာလည်း ရောက်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်ကိုပဲ အာရုံပြုပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အခြားအရာတွေကြောင့် ပျက်စီးထိခိုက်သွားတာမျိုး မရှိစေချင်ပါဘူး။ သူများကို မနာလိုမိနေတာမျိုးပေါ့။ သူ့ရဲ့မှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ သူများအပေါ်မှာ မှီခိုနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှု တွေဟာ သူများအပေါ်သွားပြီးတော့ မှီတည်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ပျော်ရွှင်ရသင့်သလောက် မပျော်ရွှင်ဘူး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အခြားအရာ၊ အခြားသူတွေ ကြောင့် ပျက်စီးညှိုးနွမ်းရတာ မျိုး မဖြစ်အောင် နေနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားနေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူတွေနဲ့ ဝန်းရံပြီး နေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ သူတွေဟာ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတယ်ဆိုရင် သူတို့ကြားထဲ နေထိုင်ခြင်းဟာ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ကူးစက်လာနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဟာလည်း အကောင်းမြင်စိတ်တွေ တွေးဖြစ်လာတာ မျိုးတွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းမြင် စိတ်ရှိသူတွေ နဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။

“ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အခြားအရာ၊ အခြားသူတွေကြောင့် ပျက်စီး ညှိုးနွမ်း ရတာမျိုး မဖြစ်အောင် နေနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားနေထိုင်ဖို့လိုပါတယ် ”

ကိုယ့်အတွက် အဆိပ်ဖြစ်စေမယ့် လူတွေကို ရှောင်ရှားနေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းစေမယ့် သူ မျိုးတွေ၊ အပြစ်တင်တတ်တဲ့ သူမျိုးတွေ၊ အတင်းပြော တတ်တဲ့ သူတွေ၊ ညည်းတွားတတ်သူတွေ၊ အခြားသူတွေ ကို နှိမ့်ချ ပြောဆိုတတ် သူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို

ခွဲချသွားတာ၊ စုပ်ယူသွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အဲ့လို လူတွေနဲ့ ဝေးဝေး နေထိုင်တာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အနီးအနားမှာ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေထဲမှာ ရှိနေတတ်ပါ တယ်။ သူတို့ရဲ့ ငြီးတွားနေမှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းအင် တွေလျော့ကျသွားတာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလိုကိုယ့်အတွက် အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေ ထိုင်ရပါမယ်။

“ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူတွေ နဲ့ ဝန်းရံပြီး နေထိုင်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူတွေ နဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ် ”

နာကျည်းမုန်းတီးမှုတွေကို မဆုပ်ကိုင်ထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝမှာ နာကျည်းမုန်းတီးခဲ့တဲ့အရာတွေ ခံစားခဲ့ရ တာတွေ ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။ ဆုပ်ကိုင် ထားမယ်ဆိုရင် ပူလောင်နေတတ်ပါတယ်။ နာကျည်းစရာ တွေဟာ လူတိုင်းမှာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ဆုပ်ကိုင် ထားမယ်ဆိုရင် အကောင်းမြင်စိတ်တွေ မွေးမြူဖို့အတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ နောင်နေ့နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်အောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။ အများနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အကျင့် တွေရှိစေ ချင်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်စေချင်ပါတယ်။ ပူးပေါင်းလုပ် ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် အများမှာရှိနေတဲ့ သဘော သဘာဝ တွေကို နားလည်လာနိုင်စေပါတယ်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး မှာ အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး ရှိနေတတ်ပါလား ဆိုတာမျိုး တွေ သိရှိနားလည်စေပါတယ်။ ပိုပြီး ရင့်ကျက်လာစေနိုင် ပါတယ်။



အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် အလုပ်မှာ ပိုမိုအောင်မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ သူများတွေကလည်း ချစ်ခင်အားကိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်ချက်တွေရလာတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင်လည်း ပျော်ရွှင်လာတယ်။ စိတ်လည်း ကြည်လင်လာတယ်။ အတွေးအခေါ်တွေဟာလည်း အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

“ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်ပါ ”

လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို မွေးမြူပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လုပ်နိုင်ရမယ်။ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို အမြဲထားပါ။

အခက်အခဲတွေ့ရင် ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ခွန်အားတွေနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရရှိလာမှာဖြစ်တယ်။ ငါလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး ဆိုတာမျိုးတွေ့ရင်တော့ ကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကောင်းမွန်တဲ့စာတွေကို ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ စာများများဖတ်ပါလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကောင်းမွန်တဲ့စာတွေ ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းတဲ့အတွေးအခေါ်တွေကို ရရှိလာစေနိုင်ပါတယ်။

“ အခက်အခဲတွေ့ရင် ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ခွန်အားတွေနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရရှိလာမှာဖြစ်တယ် ”

ဒီလိုအချက်တွေကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပြီး နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့ အလှဓာတ်စာ **Facia**



Facia ဟာ Australia နိုင်ငံမှ အလှအပဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ နဲ့ ပညာရှင်များရဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ စမ်းသပ်ချက်များမှ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အကောင်းဆုံးသော အလှဓာတ်စာများကို စုစည်းထားတဲ့ All In One Unique Formula ဖြစ်ပါတယ်။

Facia ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ နေ့စဉ်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အချိန်တိုအတွင်း သင်ရရှိမယ့် သိသာထင်ရှားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကတော့

- ▶ အရေးအကြောင်း ကင်းစင်ပြီး နပျိုတင်းရင်းဝင်းမွတ် ကြည်လင်သော အသားအရေ
- ▶ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း သက်သာ၍ တောက်ပ ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော ဆံကေသာ
- ▶ ပန်းနုရောင်သမ်းပြီး ကျန်းမာလှပသော လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ

ယနေ့ခေတ်ပြောင်းလဲလာတဲ့ လူနေထိုင်မှု ပုံစံ တွေကြောင့် အသည်းအဆီဖုံးခြင်းရောဂါ ပိုမို ဖြစ်ပွားလာ တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ၊ အဆီများသော အစားအစာများ စားသုံးမှုများ လာခြင်းအပြင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှုနည်း လာခြင်း စတဲ့ လူနေမှုပုံစံများကြောင့် အသည်းအဆီဖုံး ခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေ၊ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေ နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များပြီး အဝလွန်သူတွေမှာ အသည်း အဆီဖုံးရောဂါဟာ ပိုအဖြစ်များတတ်ပြီး အသက် (၆၀) ကျော် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ပုံမှန် လူငယ်များထက် အဖြစ်များတတ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

“ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ၊ အဆီများသော အစားအစာများ စားသုံးမှု များလာခြင်းအပြင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှု နည်းလာခြင်းစတဲ့ လူနေမှု ပုံစံများကြောင့် အသည်းအဆီဖုံးခြင်းကို ပိုမို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ် ”

(၂၀၂၂) ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေတဲ့ အမေရိကန် နိုင်ငံထုတ် အသည်းရောဂါဆိုင်ရာ ဂျာနယ် တစ်စောင် တွင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ အရှေ့ တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့် မြင့်တက် လာခဲ့ပြီး သတိထားစောင့်ကြည့်သင့်သော ရောဂါတစ်ခု အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဟာဆိုရင် အစောပိုင်း ကာလတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာ သိပ်မပြတတ်ဘဲ နောက်ပိုင်း တွင် အသည်းရောင်ခြင်း ၊ အသည်းကျွတ်ဆတ်ခြင်း နှင့် အသည်းခြောက်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားတတ်တာကြောင့်

အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါဟာဆိုရင် ကမ္ဘာနှင့်တစ်ဝှမ်းမှာ အသံတိတ် အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသော (Silent Killer) ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါကို ထိရောက်သော ရောဂါရှာဖွေကုသမှု မခံယူပါက အသည်းအဆီဖုံး လူနာ အယောက် ၁၀၀ မှာ အယောက် ၄၀ သည် အသည်းမာ ခြင်း၊ အသည်းကျွတ် ဆတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားနိုင် ပြီး အယောက် ၂၀ သည် အသည်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွား နိုင်တဲ့အပြင် လူနာ ၃ ယောက်နှုန်းသည် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်သည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဟာဆိုရင် အသည်း ခြောက်ခြင်းကို အဓိက ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာ ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ မှာဆိုရင် အသည်းအစားထိုး ကုသ ရခြင်းရဲ့ ဒုတိယ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။



ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များရဲ့ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်း နှင့် အဝလွန် ဝေဒနာရှင်များရဲ့ (၉၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသည်း အဆီဖုံး ရောဂါရှိနေတတ်ပြီး ရောဂါအခံကိုလည်း ပို ဆိုးရွားစေပါတယ်။

၂၀၄၀ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ တစ်ဝက်မှာ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ နိုင်ငံတကာ အသည်းအဖွဲ့အစည်းမှ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။



ဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်ဖို့ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နှင့်ပြသပြီး အာထရာဆောင်း (Ultrasonography) ရိုက်ခြင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံး နှုန်းတိုင်းကိရိယာ ဖိုင်ဖရိုစကင် (Fibroscan) ရိုက်ကူးခြင်းများ နှင့် ထိရောက်တဲ့ ရောဂါ ရှာဖွေကုသမှုများကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကုသဖို့ဆိုရင် စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ အခံရှိသူများ အနေနဲ့ဆိုရင် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ခြင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

“ အသည်းအဆီဖုံး လူနာ အယောက် ၁၀၀ မှာ အယောက် ၄၀ သည် အသည်းမာခြင်း၊ အသည်းကျွတ်ဆတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အယောက် ၂၀ သည် အသည်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ် ”

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဟာ အဝလွန်ရောဂါရှိသူများတွင် (၉၁) ရာခိုင်နှုန်း တွဲရှိနေတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချနိုင်ခြင်းဖြင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါကို (၄၅) ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေကြောင်း (၂၀၂၃) ခုနှစ်ထုတ် အသည်းရောဂါဆိုင်ရာ ဂျာနယ် တစ်စောင်တွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့ အတွက် ကစီဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်နည်းတဲ့ အစားအစာများ၊ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန် တိုင်းတာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဝလွန်ရောဂါ မရှိသော်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အထိုင်များသော လူများတွင်လည်း အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်တာကြောင့် သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ အေရိုပစ်ကစားခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့ (၃၀) မိနစ်မှ (၆၀) မိနစ်၊ တစ်ပတ် (၃) ရက် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

“ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့အတွက် ကစီဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်နည်းတဲ့ အစားအစာများ၊ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း ၊ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန် တိုင်းတာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ် ”

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ နှင့်အဆီနည်းတဲ့ အစားအစာများအပြင် ကော်ဖီသောက်သုံးခြင်းသည် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသခြင်းမှာလည်းများစွာ အကျိုးရှိပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကော်ဖီ တစ်နေ့ (၂) ခွက် သောက်သုံးသူများတွင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ ကော်ဖီ လုံးဝ မသောက်သူများထက် သိသိသာသာ နည်းပါးကြောင်း (၂၀၂၃) ခုနှစ်ထုတ် အသည်းရောဂါဆိုင်ရာ ဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးသူများတွင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအပြင် အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းများရှိတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်၊ အရက် သောက်သုံးခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ရှားရမှာဖြစ်ပါတယ်။





အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါကုသရန် အတွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားတဲ့ ဆီးချိုကျဆေး၊ အဆီချဆေး စသည်တို့သောက်ရမှာ ဖြစ်သလို Vitamin E သောက်သုံးခြင်းသည် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ကုသရာတွင် များစွာ အထောက်အပံ့ ပေးပါတယ်။

Vitamin E တွင် ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင် (Antioxidant) နှင့် သွေးတွင်းအဆီဓါတ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း (Lipid Lowering Action) တို့ရှိပါတယ်။

၂၀၁၈ တွင်ပြုလုပ်ထားသောစစ်တမ်း တစ်ခုမှာ Vitamin E သောက်သုံးခြင်းဟာ အသည်းအတွင်း အဆီဝင်ရောက်နှုန်းကို တားဆီးပေးနိုင်တာကြောင့် အသည်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသည်းကျွတ်ဆတ်ခြင်းများကို (၄၃) ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

" Vitamin E သောက်သုံးခြင်းဟာ အသည်းအတွင်း အဆီဝင်ရောက်နှုန်းကို တားဆီးပေးနိုင်တာကြောင့် အသည်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသည်းကျွတ်ဆတ်ခြင်းများကို (၄၃) ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ် "

၂၀၂၃ ခုနှစ်ထုတ် စစ်တမ်းအတစ်ခုတွင်လည်း Vitamin E ကို (၁၂) လ သောက်သုံးပြီးနောက် အသည်းအတွင်း အဆီ ဝင်ရောက်နှုန်း၊ အသည်း ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသည်းခြောက်နှုန်း (Fibrosis score) များကို သိသိသာသာ လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဥရောပနိုင်ငံ အသည်း အဖွဲ့အစည်းမှ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ကုသခြင်းတွင် Vitamin E ကို ကုထုံးတစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

References:

Ascha, M.S., Hanouneh, I.A., Lopez, R., Tamimi, T.A.R., Feldstein, A.F. and Zein, N.N., 2010. The incidence and risk factors of hepatocellular carcinoma in patients with nonalcoholic steatohepatitis. *Hepatology*, 51(6), pp.1972-1978.

Cho, Y., Kim, B.H. and Park, J.W., 2023. Preventive strategy for nonalcoholic fatty liver disease-related hepatocellular carcinoma. *Clinical and Molecular Hepatology*, 29(Suppl), p.S220.

Dharmalingam, M. and Yamasandhi, P.G., 2018. Nonalcoholic fatty liver disease and type 2 diabetes mellitus. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 22(3), pp.421-428.

European Association for the Study of The Liver and European Association for the Study of Diabetes (EASD, 2016. EASL-EASD-EASO *Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease*. *Obesity facts*, 9(2), pp.65-90.

Kabarra, K., Golabi, P. & M Younossi, Z., 2021. Nonalcoholic steatohepatitis: global impact and clinical consequences. *Endocrine Connection*, 10(10), pp. R240-R247.





Kang, S.H., Lee, H.W., Yoo, J.J., Cho, Y., Kim, S.U., Lee, T.H., Jang, B.K., Kim, S.G., Ahn, S.B., Kim, H. and Jun, D.W., 2021. KASL clinical practice guidelines: management of nonalcoholic fatty liver disease. *Clinical and molecular hepatology*, 27(3), p.363.

Loomba, R., L. Friedman, S. & I. Shulman, G., 2021. Mechanisms and disease consequences of nonalcoholic fatty liver disease. *Cell*, Volume 184, pp. 2537-2564.

LP Teng, M. et al., 2023. Global incidence and prevalence of nonalcoholic fatty liver disease. *Clinical and molecular hepatology*, 29(Suppl), pp. S31-S42.

Machado, M., Marques-Vidal, P. and Cortez-Pinto, H., 2006. Hepatic histology in obese patients undergoing bariatric surgery. *Journal of hepatology*, 45(4), pp.600-606.

Nagashimada, M. and Ota, T., 2019. Role of vitamin E in nonalcoholic fatty liver disease. *IUBMB life*, 71(4), pp.516-522.

Wang, M.Y., Prabakar, K., Găman, M.A. and Zhang, J.L., 2023. Vitamin E supplementation in the treatment on nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD): Evidence from an umbrella review of meta-analysis on randomized controlled trials. *Journal of Digestive Diseases*, 24(6-7), pp.380-389.

Younossi, Z. M. et al., 2023. The global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD) and nonalcoholic steatohepatitis (NASH): a systematic review. *Hepatology*, Issue 77, pp. 1335-1347.

ယခုအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံမှထုတ်လုပ်သော Vitamin E (၈) မျိုးပါဝင်သည့် Spectra E မှ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါတယ်။





အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ Spectra E နဲ့ ကာကွယ်ပါ....



- ▶ Vitamin E (၈) မျိုးပါဝင်တဲ့ Spectra E ကို အသည်းအဆီဖုံးနေတဲ့သူတွေ သောက်သုံးဖို့ အထူးသင့်တော်ပါတယ်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် အာနိသင် ကောင်းမွန်တဲ့အတွက် အသည်းက အဆီတွေကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။
- ▶ ဒွါအပြင် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်များနေသူများ၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ၊ ဆီးချို သွေးချို သမားများလည်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ▶ Spectra E မှာပါတဲ့ Antioxidant က အသားအရေကို ကောင်းမွန်စေတာကြောင့် အသားအရေကောင်းမွန်လှပဖို့အတွက်လည်း သောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။
- ▶ Spectra E ကို သောက်သုံးမည်ဆိုပါက တစ်နေ့ (၁) လုံး၊ (၂) ကြိမ်အထိ အစာ နှင့်တွဲပြီး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။





အကောင်းဆုံး Omega - 3 ငါးကြီးဆီ



- ▶ Mega 3 တွင် Omega 3 ငါးကြီးဆီ 1000 mg ပါဝင်ပြီး EPA 18% နဲ့ DHA 12% ပါဝင်ပါတယ်။
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အဆီဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ EPA နဲ့ DHA တို့ကို စားလိုက်သော အစာထဲမှ ရရှိနိုင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ ချက်လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။
- ▶ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစာထဲမှာ Omega 3 ငါးကြီးဆီကို လုံလောက်စွာ မစားနိုင်ရင် Mega 3 ဆေးတောင့်ကို ဖြည့်စွက်စားသုံးသင့်ပါတယ်။
- ▶ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက် Mega 3 က ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက် နဲ့ အမြင်အာရုံ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေပါတယ်။
- ▶ နေမစေ့၊ လမစေ့ မွေးခြင်း နဲ့ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးမွေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- ▶ နို့တိုက်မိခင်များ သောက်သုံးရင် ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဉာဏ်ရည် နဲ့ သင်ကြားမှုစွမ်းရည်ကို အထူး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။
- ▶ ဒါကြောင့် Mega 3 က ကိုယ်ဝန်ဆောင် နဲ့ နို့တိုက်မိခင်များအနေနဲ့ နေ့စဉ် ပုံမှန်သောက်သုံးသင့်တဲ့ Omega 3 ငါးကြီးဆီ ဖြစ်ပါတယ်။

MEGA 3
Omega 3 Fatty Acid 1000mg





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတင်ဦး
(စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

ဒေါက်တာစိုးမင်း
(စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

အရက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးမှုများ

အရက်ကို မစွဲအောင် ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ...

ဒေါက်တာဦးစိုးမင်း ။ ။ အရက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆ အမှားအယွင်းတွေကို ဖြေရှင်းပေးပြီး၊ သိသင့်သိထိုက်တာ တွေကို ပြောပြပေးသင့်ပါတယ်။ ကြောက်သွားအောင် ပြောတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အခြေအနေမှန်ကို သိအောင်ပြောပြရပါမယ်။ အရက်မစွဲအောင် ဆိုရင်တော့ အစကတည်းက မသောက်ဘဲနေရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ဟာ ပထမဆုံးတစ် စက်ကနေ စပြီးတော့ နောက်ဆုံးတစ်စက်ကျန်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်လာပြီ ဆိုရင်လည်း အန္တရာယ် လုံးဝမဖြစ်တဲ့ အရက်သောက်နည်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အန္တရာယ် နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ အန္တရာယ် များများဖြစ်တာပဲ ကွာတာပါ။ အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့ တစ်ရက်ကို (၁) ယူနစ်နှုန်းနဲ့ တစ်ပါတ်ကို (၇) ယူနစ်၊ အမျိုးသားများ အနေနဲ့ တစ်ရက်ကို (၂) ယူနစ်နဲ့ တစ်ပါတ်ကို (၁၄) ယူနစ်ထက် မကျော်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းပြီး သောက်သုံးဖို့တော့လိုပါတယ်။

“ အရက်ဟာ ပထမဆုံး တစ်စက်ကနေ စပြီးတော့ နောက်ဆုံးတစ်စက် ကျန်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။ အရက်သောက်လာပြီ ဆိုရင်လည်း အန္တရာယ် လုံးဝမဖြစ်တဲ့ အရက်သောက်နည်းဆိုတာ မရှိပါဘူး ”

အရက်စွဲနေပြီလားဆိုတာ သိချင်တယ်ဆိုရင်လည်း လိုအပ်တဲ့တိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အရက် မသောက်ဘဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲ့လိုအနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ၊ အရက် မပါဘဲနဲ့ အချိန်ကို ဘယ်လို ကုန်ဆုံးမလဲ၊ မိသားစုကို ဘယ်လို အချိန်ပေးမလဲ၊ ကိုယ့်အတွက် အချိန် ဘယ်လိုပေးမလဲ၊ အားလပ်ချိန်ကို ဘယ်လိုမျိုး အသုံးချမလဲဆိုတာမျိုးတွေကိုပါ သေသေချာချာ ဖိဖိစီးစီး စီစဉ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ လိုက်လုပ် စေချင်တယ်။ လိုက်လုပ်ရင်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။ အရက်က လုံးဝမသောက်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ သောက်ရင်လည်း အနည်းဆုံးပမာဏသာ သောက်ဖို့ သင့်ပြီး ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ Zero Alcohol လုံးဝမသောက်တာက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲမလဲဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ အသက် (၁၄/၁၅/၁၆) နှစ်အရွယ်တွေမှာ အရက်ကို စသောက် လိုက်ပြီဆိုရင် အသက်ကြီးမှ စသောက်တဲ့သူတွေထက် ပိုပြီးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ထိခိုက်ခြင်းက အရက်စွဲ တာကို ပိုဖြစ်စေတယ်။ လူငယ်တွေနဲ့ မိဘတွေကို သိထားစေချင်ပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်းကို ပီကေဝါးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများနဲ့ အစားထိုးကြတဲ့ အလေ့အထဟာ ကောင်းပါသလား...

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်တွေရဲ့ သဘာဝက ဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုနဲ့အစားထိုးပြီး သက် သာရာရမလား ပြတ်မလားဆိုပီး ဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အသစ်ကိုလည်း ထပ်စွဲသွားတတ်ပါတယ်။ နဂိုက စွဲနေတာနဲ့ဆိုရင် စွဲလိုက်၊ ဖြတ်လိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ အကြာကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ကုသမှု မခံယူ ရင် အကုန်လုံးစွဲသွားတတ်ပါတယ်။ တခုခုကို ဖြတ်ချင်ပြီ ဆိုရင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ စွဲလမ်းမှု ပိုပြင်း ထန်နေရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ပြီး စနစ်တကျ ဖြတ်သင့်ပါတယ်။

“ အရက်ပြတ်မလားဆိုပြီး ကွမ်းယာစားလိုက်တယ်။ ကွမ်းယာစားတာက အရက်ပြတ်မလားဆိုပြီး စားတာပါ။ အဲ့တော့ အရက်လည်းသောက်တယ်၊ ကွမ်းလည်းစားတတ်သွားပြီး ဆေးလိပ်နဲ့လှည့်ဖြတ်တော့ ဆေးလိပ်ပါစွဲသွားတယ်ပေါ့”

ဒေါက်တာဦးစိုးမင်း ။ ။ အရက်သောက်တဲ့ အချို့သောသူတွေမှာ အခြားဆေးသုံးတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးတွေသုံးကြတာ ရှိပါတယ်။ အစကတည်းက ပြဿနာက နှစ်မျိုး သုံးမျိုးလောက် ဖြစ်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ အရက်ပြတ်မလားဆိုပြီး ကွမ်းယာစား လိုက်တယ်။ ကွမ်းယာစားတာက အရက်ပြတ်မလားဆိုပြီး စားတာပါ။ အဲ့တော့ အရက်လည်းသောက်တယ် ကွမ်းလည်း စားတတ်သွားပြီး ဆေးလိပ်နဲ့လှည့်ဖြတ်တော့ ဆေးလိပ်ပါစွဲသွားတယ်ပေါ့။ ခုလိုမျိုး လည်နေတတ်တာကို သတိထား စေချင် ပါတယ်။



အရက်ဖြတ်တဲ့အခါ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဖြတ်သင့်သလား၊ မိမိသဘောနဲ့ မိမိဖြတ်သင့်ပါသလား...

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ လူတစ်ယောက်က စွဲစေတဲ့ အရာတွေ ဖြတ်ပြီးတဲ့ အခါ အချိန်တခုခုမှာ အကြောင်းတခုခု ကြောင့် ပြန်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အရက်သောက်တာကလည်း အကြောင်း မျိုးစုံပါ။ အချို့ဆေးဝါးတွေနဲ့ ပြန်မသောက် အောင်ဖြစ်စေ၊ ပြန်မသောက်အောင်တားတာဖြစ်စေ ဆေးဝါးအုပ်စု (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက အရက်နဲ့မတည့်တဲ့ဆေးပါ။ နောက်တစ်မျိုးက အရက်သောက်ချင်စိတ်ကို နည်းနည်းလျော့ချစေတဲ့ဆေးပါ။

အရက်ဆိုတာ အဆိပ်အတောက်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အရက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်သွားရင် အရက်ရဲ့အဆိပ်ကို အသည်းကဖြေပေးရပါတယ်။ အရက်က အဆင့်ဆင့်ပြိုကွဲပြီး အရက်ကနေ ရေ၊ အခြား ဓာတုပစ္စည်းအဖြစ် ထွက်သွားပါတယ်။ အဲလိုအဆင့်ဆင့်ဖြိုနေတဲ့ ကြားထဲမှာ အဲဒီဆေးဝါးက သွားပြီးတားလိုက်ပါတယ်။ တားလိုက်တဲ့အခါ အရက်ဆိုတဲ့အဆိပ်ကို မဖြိုနိုင်ဘူး။ မဖြိုနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆိပ်အတောက်တွေများလာပြီး အရမ်းခံစားရပါတယ်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က အရက်ဖြတ်ထားတယ်။ အဲဒီဆေးဝါးမျိုး သောက်ထားတယ်။ နောက်အရက်ပြန်သောက်တယ်ဆိုရင် အရက်ဒဏ်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံရနိုင်ပါတယ်။

ပျို့တာ၊ အန်တာ ကနေ မတော်တဆ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်ထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း သွေးပေါင်ကျတယ်။ အဲဒီဆေးကို အရက်ဖြတ်တဲ့သူ မသိဘဲတိုက်လိုမှဖြစ်ပါဘူး။ ဆေးတိုက်မယ်ဆိုရင် အရက်ဖြတ်တဲ့သူကို သေသေချာချာ ရှင်းပြပြီးမှ တိုက်ရပါမယ်။ အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ။ ခံစားစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့အရက်ပြတ်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မသိဘဲထည့်တိုက်တာမျိုး လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ စနစ်တကျအရက် ဖြတ်တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အရက်ဖြတ်တဲ့သူက ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အချို့ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ပျက်စီးသွားတာမျိုးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ မသိဘဲ ထည့်တိုက်တာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။

“ အရက်ဖြတ်ဆေးလို့ခေါ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ကာယကံရှင်အတွက်ကတော့ လုံးဝ အဆင်မပြေပါဘူး။ အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ အရက်ဖြတ်ဖို့အတွက်ကတော့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါဖို့ လိုပါတယ် ”

နောက်ဆေးတစ်မျိုးကတော့ အရက်ဖြတ်ထားတဲ့သူ ပြန်မသောက်အောင်၊ အရက်သောက်ချင်တဲ့စိတ်ကို တားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမှာလည်း ရေးထားပါတယ်။ အရက်ပြန်ပြီး မသောက်ဖို့ဆိုတာက ဆေးတစ်ခုတည်းကို အားကိုးလို့ မရဘဲ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်ရဲ့စိတ်ရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အခြေအနေမျိုးစုံအပေါ်ရော မူတည်ပါတယ်။ ဆေးက (၂၀%) လောက်တော့ သောက်ချင်စိတ်ကို လျော့ချပေးတယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ ဒါတွေကို အရက်ဖြတ်ဆေးလို့ပြောကြပါတယ်။ ဒေါက်တာ ဦးစိုးမင်း ။ ။ အရက်ဖြတ်ဆေးလို့ခေါ်တဲ့ဆေးဝါးတွေကို ကာယကံရှင်မသိဘဲ တိုက်တာ လုံးဝအဆင်မပြေပါဘူး။ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ အရက်ဖြတ်ဖို့ အတွက်ကတော့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးဝါးအကြောင်းလည်း ဆရာဝန်က သေချာရှင်းပြထားပြီးသူအနေနဲ့လည်း ဆေးသောက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဆေးကိုလည်း သောက် တယ်။ ဒါမျိုးဆိုရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ ကာယကံရှင်က သောက်ချင်ပေမယ့်လည်း ဆေးတိုက်လိုမှရတဲ့ အနေအထားတွေရှိပါတယ်။



အသည်းကမကောင်းရင် အသည်းဟာ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုယ်တိုင်က စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်တဲ့သူမျိုးဆိုရင် ဆေးတိုက်ရင် အဆင်မပြေတတ်ပါဘူး။ အရက်ဖြတ်ဆေးကို တိုက်ဖို့ရာ လိုအပ်သလား မလိုအပ်ဘူးလားဆိုတာ၊ ဘယ်လို သောက်ရမယ်ဆိုတာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ဆရာဝန်တွေနဲ့ သေသေချာချာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အသုံးပြုရပါမည်။

အရက်ဖြတ်ချင်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသရမှာလား၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသရမှာလား...

ဒေါက်တာဦးစိုးမင်း ။ ။ အရက်ဖြတ်မယ်ဆိုရင်တော့ စနစ်တကျဖြတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါလက်ပါဖြတ်ချင်တယ်ဆိုရင် အကောင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်နဲ့ပတ်သက်လို့ ကုသမှုခံယူချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လိုတယ်။ အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသလို့လည်းရပါတယ်။

“ အရက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ရှိလာပြီ၊ ဒါမျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ် ”

အရက်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဆိုးဝါးတဲ့ပြဿနာမရှိဘူး၊ စွဲနေတာကလည်း အရမ်းမဆိုးဘူးဆိုရင်၊ အရက်ဖြတ်ရင် ဆိုးဝါးတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရနိုင်ခြေမရှိဘူးဆိုရင် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသလို့ရပါတယ်။ အရက်စွဲနေပြီ၊ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရှိလာပြီဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုအပိုင်းမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြသမှုအပိုင်းတွေပါ ပါလာပါတယ်။ အရက်စွဲနေပြီ၊ အရေးပေါ်လက္ခဏာတွေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားလာရပြီဆိုရင်တော့ အတွင်းလူနာအနေနဲ့ ကုသမှုခံယူမယ့် အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်စွဲတာကို ဘယ်လိုလျော့ရမလဲ၊ အရက်မသောက်ဘဲ ဘယ်လိုနေမလဲပေါ့။ နောက်အရက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ရှိလာပြီ၊ ဒါမျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။



မိသားစုက လက်မခံဘူး၊ သူများတွေသိသွားရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ငါ့အတွက် မှတ်တမ်း မှတ်ရာ ဖြစ်သွားမလား၊ လူတွေက တမျိုးမြင်ကြမလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့် မပြုဖြစ်လို့၊ မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ကာယကံရှင်အတွက် အများကြီး ထိခိုက်နိုင်ခြေတွေ ရှိပါတယ်။

“ စွဲနေတာကလည်း အရမ်းမဆိုးဘူးဆိုရင်၊ အရက်ဖြတ်ရင် ဆိုးဝါးတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရနိုင်ခြေ မရှိဘူးဆိုရင် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသလို့ ရပါတယ် ”

စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြဖို့စိုးရိမ်နေတာတွေ၊ မပြချင်တာတွေ၊ လူတွေတစ်မျိုးထင်မှာ ဆိုတာတွေကို အာရုံစူးစိုက်မနေဘဲ၊ ကိုယ်နေမကောင်းလို့ ပြသရတယ်၊ ဘာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်သူကုသပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ စိတ်ထားတတ်ဖို့ မှာချင်ပါတယ်။

အရက်သောက်နေတုန်းကအကောင်း၊ ဖြတ်လိုက်မှ သေသွားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါသလား...

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ အရက်စွဲတာ ပြင်းထန်သူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း စွဲနေတဲ့သူ၊ အဲ့လိုလူတွေ အရက်ကို ရုတ်တရက် ဖြတ်တဲ့အခါမှာ အရက်ဖြတ်တဲ့ လက္ခဏာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အသည်း၊ နှလုံးစတာတွေမကောင်းဘူး၊ အခြား ရောဂါအခံတွေ ရှိမယ်ဆိုရင်လည်း အရက်ဖြတ်တဲ့ဝေဒနာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဆေးရုံမှာ မဟုတ်ဘဲ သူ့သဘောနဲ့သူ့ အရက်ဖြတ်မယ်ဆိုရင်တော့ အရက်ဖြတ်တဲ့အခါ ပျို့တယ် အန်တယ်၊ အစား မဝင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရည်ခါတ်တွေလိုလာနိုင်ပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကလိုရိုက်စတဲ့ ခါတ်တွေ မညီမမျှဖြစ်ရင် အရက်ဖြတ်တဲ့သူမှာ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါတယ်။ စနစ်တကျ မဖြတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အရက် ဖြတ်လို့ သေတာမဟုတ်ပါဘူး။

အများအားဖြင့်တော့ အရက်ဖြတ်လို့ သေတာဆိုပြီး ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့လိုလူနာတွေက ဆေးရုံတွေမှာ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ပြီး စနစ်တကျ ကုသမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အရက်ဖြတ်လို့ဆိုပြီး မသေနိုင်ပါဘူး။

ဘယ်အချိန်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ မဖြစ်မနေ ပြသရမလဲ...

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ အရက်ကိုပြင်းပြင်းထန်ထန်စွဲတယ်၊ နှစ်ပေါင်းလည်း ကြာပြီဆိုရင် စွဲလမ်းခြင်းပြဿနာက ဖြေရှင်းဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ဆေးတစ်ခုထဲမဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေကိုပါ ပြုပြင်ဖို့ လိုလာပါတယ်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်စွဲပြီး အပြင်ဖြတ်ဖူးတယ်၊ မရဘူး၊ အဲ့လိုလူမျိုးတွေကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နဲ့ ပြသ သင့်ပါတယ်။ အရက်စွဲတာအပြင် အခြားစိတ်ရောဂါ တခုခုပါ။ ဥပမာ စိတ်ကျတာ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်တာ၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ ဖြစ်စေတာတွေ ပူးတွဲလာရင်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီးကုသသင့်ပါတယ်။

“ အများအားဖြင့်တော့ အရက်ဖြတ်လို့ သေတာဆိုပြီး ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့လို လူနာတွေက ဆေးရုံ တွေမှာ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ပြီး စနစ်တကျ ကုသမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အရက်ဖြတ် လို့ မသေနိုင်ပါဘူး ”

အရက်စွဲတယ် သူ့ကိုယ်သူ အန္တရာယ်ပေးတယ်၊ အခြားကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နဲ့ ကုသသင့်ပါတယ်။ အရက်စွဲတာမရှိဘူး၊ ပြင်းထန်မှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင်တော့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုသသင့်ပါတယ်လို့ တိုက်တွန်းအကြံပေး ချင်ပါတယ်။



အရက်နှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ မဖြစ်မနေ သိသင့်သိထိုက်တာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ...

ဒေါက်တာဦးစိုးမင်း ။ ။ အရက်က ဓါတုပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ် ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး စွဲတတ်တဲ့အာနိသင် ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဖိနှိပ်တဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မသောက်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အရက်သောက်နေပြီ ဆိုရင်လည်း အရက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ကိုယ့်မှာရှိနေပြီလားဆိုတာကို သတိထားစေချင် ပါတယ်။

ရို/မရို သေချာမသိသေးရင်တော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ သူတုန်းက ဒီဆေးသောက်လိုက်တာ ကောင်းသွားတယ်ဆိုပြီး အခြားသူတွေ တိုက်တွန်းလို့ ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ ဆေးသောက်တာမျိုးတွေ မလုပ်ဖို့ပြောချင်ပါတယ်။

“ အရက်ကို အလွယ်တကူ မရအောင်လုပ်တာ၊ အရက်သောက်တဲ့အသက်ကို ကန့်သတ်တာ၊ အရက်ရဲ့ အရည်အသွေး ထိန်းချုပ်တာ၊ အရက်ရဲ့တန်ဖိုးကို ကန့်သတ်တာမျိုးတွေလုပ်မှသာ အရက်ရဲ့ပြဿနာများက လျော့ကျလာနိုင်မယ် ”

ဒေါက်တာဦးတင်ဦး ။ ။ အရက်က တစ်စက်စသောက်တာနဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ မသောက်တာအကောင်ဆုံးပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သောက်နေကြပြီး ပြဿနာရှိပြီလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထင်နေရင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူက ပြောလာရင်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အဖြေရှာပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အရက်ရဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ သောက်တဲ့လူတစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘဲ လူတွေ အားလုံးက ပါဝင်ကူညီမှ ရပါတယ်။ အရက်ကို အလွယ်တကူမရအောင် လုပ်တာ၊ အရက်သောက်တဲ့ အသက်ကို ကန့်သတ်တာ၊ အရက်ရဲ့အရည် အသွေးထိန်းချုပ်တာ၊ အရက်ရဲ့ တန်ဖိုးကိုကန့်သတ်တာမျိုးတွေ လုပ်မှသာ အရက်ရဲ့ပြဿနာများက လျော့ကျလာနိုင်မယ်ဆိုတာ အကြံပေးပြောကြားချင်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

Office Addresses and Phone Numbers

► Yangon

📍 95/B, 95 Residence, Kyaik Waing Pagoda Road, 8 Mile,
Mayangone Township, Yangon

☎ 09-261772689 / 01-9669344 / 01-9669345 / 01-9669346 / 01-9669347 / 01-9669348

► Mandalay

📍 Block (1), Unit (1,2), Water Street, Mingalar Mandalay Compound,
73 Street, Bet: Thazin Road & Ngu Shwe War Road, Myo Thit Quarter,
Chan Mya Tharsi Township, Mandalay

☎ 02-2000001 / 02-2000002 / 01-1201642

► Taunggyi

📍 GV - 9, Galaxy Garden Residence, No. 82, Kanbawza Lane (2),
Forest Quarter, Taunggyi

☎ 09-262091913

► Magway

📍 No (248/249), 15 Street, Kan Thar (D) Group, Kan Thar Quarter,
Magway, Myanmar

☎ 09-453312668 / 06-32028877

🌐 <https://www.zifammyanmar.com/>

📷 zifampinnaclemyanmar

🌐 Zifam Pinnacle Myanmar

📺 Zifam Pinnacle (Myanmar)

📘 Zifam Myanmar